

Наталья Шадурко

**Инструкция
счастливой жизни**



**Издательство АСТ
Москва**

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ш16

Шадурко, Наталия Владимировна.

Ш16 Инструкция счастливой жизни / Н. В. Шадурко. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 256 с. — (Психология Рунета).

ISBN 978-5-17-139262-8

Финансовое благополучие, брак, успех, деньги, комфорт, профессиональная реализация... Как много всевозможных целей и направлений! А что насчет мечты, души и счастья? Как сопоставить личные желания с тем, что является признаком успеха? Необходимы осознанные шаги на пути к своим целям и подробная инструкция, которая расскажет:

- как правильно ставить цели, развивая в себе чувство ответственности и не впадая в самобичевание?
- откуда брать энергию и направлять ее на главное, а не тратить на обиды?
- что такое ментально-генетический код, или как наследственность и повторяющиеся паттерны поведения влияют на нашу жизнь?
- что делать, если зашли в тупик самореализации или угодили в ловушку кризиса, личного или глобального?

«Инструкция счастливой жизни» – это понятный фундамент основополагающих принципов, которые помогут выстроить свою собственную стратегию жизни, от которой вы будете получать желаемые результаты, удовольствие и ресурсы.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-139262-8

© Шадурко Н. В., текст

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Если вы взяли в руки мою книгу, — это не случайность, а закономерность и настоящее счастье! Вы уже чувствуете его прямо сейчас? Или на вашем сердце тяжело, вы погрязли в ворохе проблем и вам просто хочется, чтобы кто-то доступно рассказал, что нужно делать и как подняться? Без фантастики, на простых человеческих примерах пояснил, как открыть глаза и изменить свою судьбу и судьбы дальнейших поколений? Именно для вас написана эта книга!

Как и мой сборник новелл «**#счастье как диагноз**», она посвящена, пожалуй, самому важному состоянию человека — счастью. Я глубоко убеждена, что это не сказка и не мираж, не что-то неопределимое и недостижимое. Счастье — это конкретное состояние, обусловленное генетическим кодом. Следовательно, его можно не только достичь самостоятельно, но и передать своим детям.

Я задумывала эту книгу именно как наглядную инструкцию достижения счастья, путеводную карту, которая раскрывает все основные проблемы по дороге к счастью, предлагает оригинальные решения и поддерживает в пути.

Книга состоит из четырех разделов. Первый раздел, **«Инструкция счастливой жизни»**, по большей части теоретический. Он состоит из подробных статей, которые помогут вам вникнуть в методологию счастья, погрузиться в нее, осмыслить ваше сегодняшнее состояние и то, чего вы хотите достигнуть. Я поделилась своим бесценным опытом консультационных практик с людьми, которые нуждались в помощи, переработке неконструктивных убеждений и паттернов поведения. Там вы найдете развернутый базис, ответы на основополагающие вопросы. Кроме того, в разделе даны простые задания для самостоятельной работы — я рекомендую их выполнить. Так вы сможете провести самостоятельный аудит вашей жизни, собрать кусочки пазла и понять, чего не хватает, почему все происходит именно так.

Во втором разделе, **«Метод. Опыт. Практика»**, я перехожу от теории к практике. Здесь вы найдете ответы на вопрос: «Что делать дальше?». Приведены эффективные техники достижения счастья и процветания в бизнесе, отношениях, личностном развитии.

Третий раздел, **«Истории клуба жизнелюбов, или Заряд для будущего поколения»**, ваше вдохновение для достижения целей, это плоды искренней веры людей в свои силы и свое божественное предназначение. На примере знаменитостей, достигших объективно признанных результатов, я показываю, как люди, даже сталкиваясь с жизненными трудностями, достигают успеха и становятся счастливыми. Я призываю вас особенно внимательно читать эти живые истории преодолений и побед, впитать их в себя, заразиться от них успехом.

Наконец, завершает книгу раздел «**Мысли коуча на ночь**». Он более легкий, чем первые два, но не менее значимый. Это своего рода дневник, в котором я делюсь моими искренними мыслями на различные темы. Мыслями, которые приходили ко мне перед сном, по итогам дня. После прочтения мы определенно станем с вами ближе, и я надеюсь, что эта связь даст вам надежду на позитивные изменения, на рывок к счастью, который каждый должен совершить хотя бы один раз в жизни.

Три раздела тесно связаны общими темами и идеями, а также моей верой в то, что счастье *можно* и *нужно* культивировать: ведь его зачатки есть в каждом из нас!

«**Инструкция к счастливой жизни**» — это книга, которая может стать незаменимым помощником на вашем Пути. Я надеюсь, что она поможет вам стать счастливее.

*С любовью и наилучшими пожеланиями,
Наталья Шадурко*

... И увидел во сне: вот, лестница стоит на земле, а верх ее касается неба; и вот, Ангелы Божии восходят и нисходят по ней. И вот, Господь стоит на ней и говорит: Я Господь, Бог Авраама, отца твоего, и Бог Исаака. Землю, на которой ты лежишь, Я дам тебе и потомству твоему; и будет потомство твое, как песок земной; и распространишься к морю и к востоку, и к северу и к полудню; и благословятся в тебе и в семени твоём все племена земные; и вот Я с тобою, и сохраню тебя везде, куда ты ни пойдешь; и возвращу тебя в сию землю, ибо Я не оставлю тебя, доколе не исполню того, что Я сказал тебе.

(Бт. 28:12-15)

ИНСТРУКЦИЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Выбор

Сегодня пришло то время, чтобы сделать выбор: продолжать подчиняться унаследованному сценарию жизни или выбрать свою собственную счастливую судьбу¹.

Ч. К. Тойч,
основатель IDEAL-метода

Человек делает выбор каждый день, каждый час, каждую минуту и даже каждый миг. Когда я писала это, на уровне подсознания я делала свой вы-

¹ Сага о Чемпионе. Биография доктора физики и психологии Чемпиона Курта Тойча / Ш. Рокни, Б. Эллиотт; пер. с англ. О. Шадурко. — Москва : ИП Шадурко О. В., 2021. — 288 с.

бор в том же самом контексте. Все мы делаем выбор практически неосознанно, и начали так поступать еще со времен появления планеты Земля и человека на ней, и это написано в Книге Жизни.

Вы помните историю про яблоко, про запретный плод, про Адама и Еву — первых людей на Земле, которым было разрешено наслаждаться всем? Было лишь одно «но» — не вкушать плодов с Древа познания добра и зла: пользоваться всем и радоваться, не критикуя и не осуждая ничего.

И когда они получили этот наказ от своего Отца, их никто не контролировал: Бог предоставил Адаму, а затем и каждому человеку, свободу выбора. Сказал, а сам отлучился.

С тех пор каждый человек должен делать свой выбор самостоятельно. Сегодня, в каком положении вы бы ни находились, — замужем или нет, в богатстве или бедности, на хорошей работе или плохой, в окружении злых людей (корыстных, критикующих, осуждающих) или любящих (веселых, гармоничных) — все это есть *ваш* выбор.

Я знаю, что в меня из-за этого могут «полететь камни»: мол, от меня ничего не зависит, начальник такой или жизнь такая, зависит все от других людей, от правительства, врачей...

Тем самым мы пытаемся свое право выбора кому-то отдать, скинуть ответственность на мужа, сестру, брата, детей... Несмотря на это, выбор становится нашей судьбой, и становится он таковым ежеминутно.

Наш выбор всегда является нашей ответственностью, и он выражается не только в действии: идти или не идти, работать или не работать, писать

или не писать, — он и в отношении к этой жизни, людям, самим себе, поэтому его нельзя аннулировать. Потому что, как только вы сделали выбор, вы запустили эту систему. Выбор нельзя забыть, можно лишь обмануть себя или оправдать. Даже если вам он не нравится, впоследствии вы всегда будете помнить о нем.

Нельзя вернуться в прошлое и сделать другой выбор. Это невозможно. Выбор в определенном смысле всегда окончателен. Выбрали — получили результат.

Дальше вы уже меняете свое направление, если вам это не нравится, потому что выбор в настоящем определяет наше будущее.

И мы не можем отказаться от выбора, потому что не делать выбор — это тоже выбор, только пассивный. Он — кабала подсознательных привычек. То, как мы начинаем утро, как завершаем вечер, сколько раз и с кем общаемся, наши мысли по поводу кого-то и чего-то... Но эти привычки, паттерны, существовали еще до вас: вы запрограммированы вашим генетическим кодом, вашим родом, тремя-четырьмя поколениями, которые были до вас. Все ментальные ресурсы, все духовные законы, которые работали три-четыре поколения в вашем роду, оказывают влияние на ваши решения сейчас. Иначе говоря, это посеяли до вас, — а что посеешь, то и пожнешь.

Поэтому, если у вас определенная система выбора, неконструктивная на сегодняшний день, и вы пожинаете горькие плоды, можете поносить на чем свет стоит каждого прохожего, но на этот невежественный выбор вы были уже запрограммированы.

Убеждения

Как же нам понять, какой выбор *наш*? Вроде нормальный человек, тружусь, хороший семьянин, есть дети (или хочу все это иметь). Каков мой выбор? Какие убеждения есть у вас на сегодняшний день?

Выбор строится из убеждений и доминирующих мыслей, которые повторяются по поводу какого-либо события или человека. Например, вы узнали (услышали мнение) о себе еще в детстве, что вы плохая девочка или неспособный, неталантливый мальчик. Из этого «знания» какая-то одна доминирующая мысль, идея, которую вы даже не помните, внедрилась в ваше подсознание, и стала убеждением. Но подобные мысли рождались и усиливались еще до вас. Все началось задолго до вашего появления, именно в вашем роду, в головах и сердцах ваших предков. Вы это унаследовали с генетическим кодом.

Как говорил американский ученый Чемпион Курт Тойч, «ДНК не только несет в себе генетический код физиологической внешности, но будет также влиять на поведение, опыт и отношения, если не будет изменен».

Генетический код может объяснить причины плохого обращения с человеком или его близкими.

Наследственность влияет на современные события, в то время как каждый новый опыт индивида вписывается в генетический код его рода и вносит в него изменения.

Как мы можем изменить свою судьбу, свою «прошивку»?

Нужно работать с убеждениями, установками, которые программируют нас. Чтобы проанализировать свои убеждения, нужно затронуть чувственную, эмоциональную сферу жизни.

Эмоции

Любая эмоция — радость, возмущение, спокойствие и т. д. — говорит о том, какая у вас система убеждений. Эмоция — это хороший помощник, чтобы разобраться в себе. Не бойтесь проявлять эмоции, будьте открыты. Дело в том, что наша реальность очень пластична — как и наши эмоции, наше сознание, убеждения. Реальность всегда подстраивается под наше сознание.

«Сознание — один из самых важных элементов в жизни».

Оно состоит из нескольких частей. Скрытые аспекты сознания включают в себя подсознательный, бессознательный и сознательный разум, в том числе все эмоции, мысли, слова, **действия**, убеждения, ожидания и отношения, с которыми мы живем и которые имеют тенденцию **«расширяться и размножаться»**¹. Иными словами, то, о чем мы думаем постоян-

¹ Сага о Чемпионе. Биография доктора физики и психологии Чемпиона Курта Тойча. Ш. Рокни, Б. Эллиотт. М.: ИП Шадурко О. В., 2021.

но, в чем мы убеждены и во что верим, преумножается, находит свое отражение во внешнем мире. В этом смысле сознание определяет бытие.

Если я убеждена, что живу в дружелюбной Вселенной, что все содействуют моему успеху, то получаю отклик от этой реальности, от этой жизни, что все действительно так и есть. Тогда мое убеждение становится все сильнее и сильнее, ведь объективная реальность вторит моим мыслям и воплощает желаемое. И по-другому уже быть не может, потому что я Альфа и Омега, потому что от меня зависит все, что происходит сегодня в моей жизни, а от вас — в вашей жизни¹. Если сегодня вокруг вас печальные, больные люди, вы поглощены информацией о коронавирусе, или, может быть, им заболели, вы убеждены в несправедливости этой жизни, критикуете и гневаетесь на власть или Бога, то это — ваша система убеждений. Поменяется ли ваша жизнь, если вы измените свою точку зрения (ее можно изменить с помощью самоконтроля)? Сразу, конечно же, нет.

Сначала вы будете действовать автоматически по инерции, потому что маховик запущен уже давно, и вы живете согласно определенному ментальному закону. Может быть, это действует закон достатка, может быть, закон нужды, закон любви, закон нелюбимости, закон дружелюбия, закон вражды. Может быть, вы живете в условиях закона погони за прогрессом, деньгами, комфортом. А может быть, вы живете по просвещенному закону, со светлыми концепциями и мыслями об этой жизни, этот закон — ваш разум. Но этот закон был убеждением,

¹ «Я емь Альфа и Омега, начало и конец» (Откр. 21:6).

созданным до вас, и затем обосновался в траектории множества судеб, превратившись в настоящее проклятие. Но закон проживания можно поменять: закон «черной вдовы», бездетности — это все родовые законы, и они меняются. Как и кабала привычек, закон почти не осознается, но эффект его воздействия может быть поистине ужасающим.

«Разум (Закон), который нас создал, всегда совершенен. Именно неконструктивное использование или злоупотребление нашими ожиданиями, словами, эмоциями, убеждениями и действиями часто приводит к нежелательному состоянию, встречающемуся в жизни. Инциденты, проблемы, болезни или неудачи не могут происходить без веры в то, что они возможны»¹.

Но у меня есть для вас хорошая новость. Когда мы начинаем это осознавать (прежде всего, качество мыслей о себе), — это начало исцеления. Осознание — это начало пути к другому выбору.

Даже отказ от выбора, когда сегодня и стар и млад твердят, что от нас ничего не зависит, — это и есть хитрый пассивный выбор. Это большое заблуждение, что вы «никто и звать вас Никак», что «моя хата с краю» или «маленький человек, от которого ничего не зависит». Не обязательно быть большим начальником или президентом, чтобы ощутить свою власть хотя бы над собственной жизнью. Каждый наш выбор определяет наши будущие результаты во всех сферах жизни: удачи и проблемы, победы и поражения, находки и потери, встречи и расставания.

¹ Сага о Чемпионе. Биография доктора физики и психологии Чемпиона Курта Тойча. Ш. Рокни, Б. Эллиотт. М.: ИП Шадурко О. В., 2021.