



УДК 159.923.2(084)  
ББК 88.52я6  
Д94

쉽게 행복해지는 사람  
작고 소중한 오늘을 위한 to do list

Перевод с корейского *Ксении Скворцовой*

**Дэнсинг Снэйл**  
Д94 Люди, которые легко становятся счастливыми : To do list на пути к собственному счастью / Дэнсинг Снэйл ; [пер. с корейск. К. Скворцовой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 232 с. — (Графический Non Fiction. Psychology).

ISBN 978-5-389-25172-4

Дэнсинг Снэйл — корейская художница, которая в простых зарисовках показывает трудности привычной жизни. Читая графические эссе, вы сможете вспомнить, что радовало раньше, или найти то, что будет делать счастливым в настоящем. Отпустите свои переживания с книгой Дэнсинг Снэйл.

ISBN 978-5-389-25172-4

© Dancing Snail, 2022  
© Скворцова К., перевод на русский язык, 2024  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Издательская Группа  
«Азбука-Аттикус», 2024  
КоЛибри®

Дэнсинг Снэйл

---

# ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО СТАНОВЯТСЯ СЧАСТЛИВЫМИ

---

TO DO LIST  
НА ПУТИ К СОБСТВЕННОМУ  
СЧАСТЬЮ



## ПРОЛОГ



Однажды в метро на двери туалета я увидела надпись: «Есть два способа стать счастливее. Первый — приумножить то, что имеешь. Второй — сократить то, чего желаешь».

Просто и ясно. Правда? Я вечно натываюсь на такие философские надписи. Мы прекрасно понимаем, что они хотят нам сказать: для счастья достаточно не сравнивать себя с другими, быть благодарными тому, что у вас уже есть, и сосредоточиться на настоящем. Головой мы это осознаем — но вот принять сердцем никак не получается!

На самом же деле счастье не приходит к нам так легко и просто. Мне стало любопытно, есть ли способ отыскать то самое счастье, о котором мы все мечтаем. Я начала читать книги по этой теме и испробовала на себе описанные в них методы. Так, копясь в каждом из своих переживаний, я сумела собрать пазл, который прежде никак не

складывался. И мне захотелось поделиться с вами тем, что я узнала за это время.

В детстве нам внушили, что мы станем счастливее, если будем усердно трудиться. Однако, по словам одного профессора в области психиатрии, границы слова «усердно» настолько размыты, что достичь их невозможно.

В книгах о счастливой жизни нейробиологи, психологи и другие специалисты выделяют одну общую мысль: многим людям тяжело объективно оценить себя и свою действительность. Чем человек счастливее, тем его восприятие реальности ближе к неправильному, и напротив, чем человек угрюмее, тем его восприятие реальности объективнее и ближе к правде.

Поэтому можно смело утверждать, что поговорка «Если слегка сойти с ума, то жизнь будет веселее» научно доказана. Иначе говоря, в здравом уме быть счастливым намного сложнее.

Эта книга о том, что же нам с вами делать, чтобы стать счастливее.

Если думать исключительно о собственном счастье, будет сложно сделать свою жизнь значимой.

В то же время, если жертвовать всем ради других, не останется ничего для самого себя.

Я надеюсь, эта книга поможет вам заполнить пустоту и стать счастливым — не вчера, не завтра, а именно сегодня.



## Часть 1

Ради себя,  
той, что забыла  
о собственном  
счастье



Не будьте слишком робкими  
и шепетильными в своих действиях.  
Вся жизнь — это эксперимент.  
Чем больше экспериментов вы  
проведете, тем лучше.

Ральф Уолдо Эмерсон,  
американский мыслитель, поэт



Не переживать из-за действий других.



Принять то, что я могу сделать,  
и то, что не в моих силах.



Сосредоточиться на том,  
что я вижу и чувствую прямо сейчас.



Этого достаточно для хорошего дня.

## ПРОВЕСТИ НЕ ИДЕАЛЬНЫЙ, А ПРОСТО ХОРОШИЙ ДЕНЬ



Говорят, что на свете нет идеальных людей, потому что не существует идеальных родителей. Каждый человек хочет, чтобы его дети переняли от родителей только лучшее. Но каждый человек — тоже чей-то ребенок и тоже у кого-то воспитывался, поэтому со своими детьми он может строить отношения, основываясь лишь на собственном опыте из детства.

Духовное наследство — самооценка, любовь, альтруизм, спокойствие и многое другое, — полученное нами от родителя (или того, кто нас воспитывал), влияет на всю нашу жизнь. Иногда родители ненароком могут передать вам и душевные раны: комплексы, тревожность, злость, отчаяние. Подобные вещи накапливаются, оседают глубоко внутри и незаметно формируют у нас низкое мнение о себе.

Может быть, жизнь — это и есть процесс, в котором мы способны освободиться от таких травм и почувствовать себя лучше. Конечно, нельзя измениться

в один момент, как нельзя воспринимать все вокруг только позитивно, но я верю, что и небольшие действия принесут плоды.

Невозможно в одночасье поменять собственные взгляды, но ваших усилий достаточно, чтобы сделать новый день хотя бы чуточку лучше вчерашнего. Даже если сегодня было невыносимо тяжело, вспомните, насколько хорошо вы справлялись до этого. Вы гораздо сильнее, чем сами думаете. У каждого своя жизнь и свои проблемы, но мы все можем увидеть что-то замечательное в сегодняшнем дне.

**Будьте не идеальным,  
а просто хорошим человеком.**

Станьте не идеальным, а просто хорошим родителем.

Проведите не идеальный, а просто хороший день.

## НАУЧИТЬСЯ ПРОИГРЫВАТЬ, ЧТОБЫ ВЫИГРАТЬ



В школьные годы я жила в не особо благополучном районе, но мне лично не доводилось сталкиваться с неравенством и сильной дискриминацией. Впервые я ощутила классовые различия, когда готовилась к поступлению в художественный вуз. С деньгами в семье тогда были проблемы, так что родителям пришлось много работать, чтобы помочь мне с оплатой обучения на подготовительных курсах. Однажды после занятий я шла в метро и встретила друга с курсов. Его обычно отвозили на машине до дома. В тот день я в первый раз осознала, что хотя мы с ним и готовимся к поступлению по одной системе, но живем в совершенно разных мирах. То, что мне кажется невероятным, для кого-то — простая обыденность.

В университете я снова столкнулась с этой разницей. На каникулах мне приходилось подрабатывать в пекарне, повторно ходить на те же пары, чтобы набрать недостающие баллы. Я трудилась до

изнеможения. В то же время некоторые мои однокурсники благодаря помощи родителей учились за границей на языковых курсах и уже готовились строить карьеру.

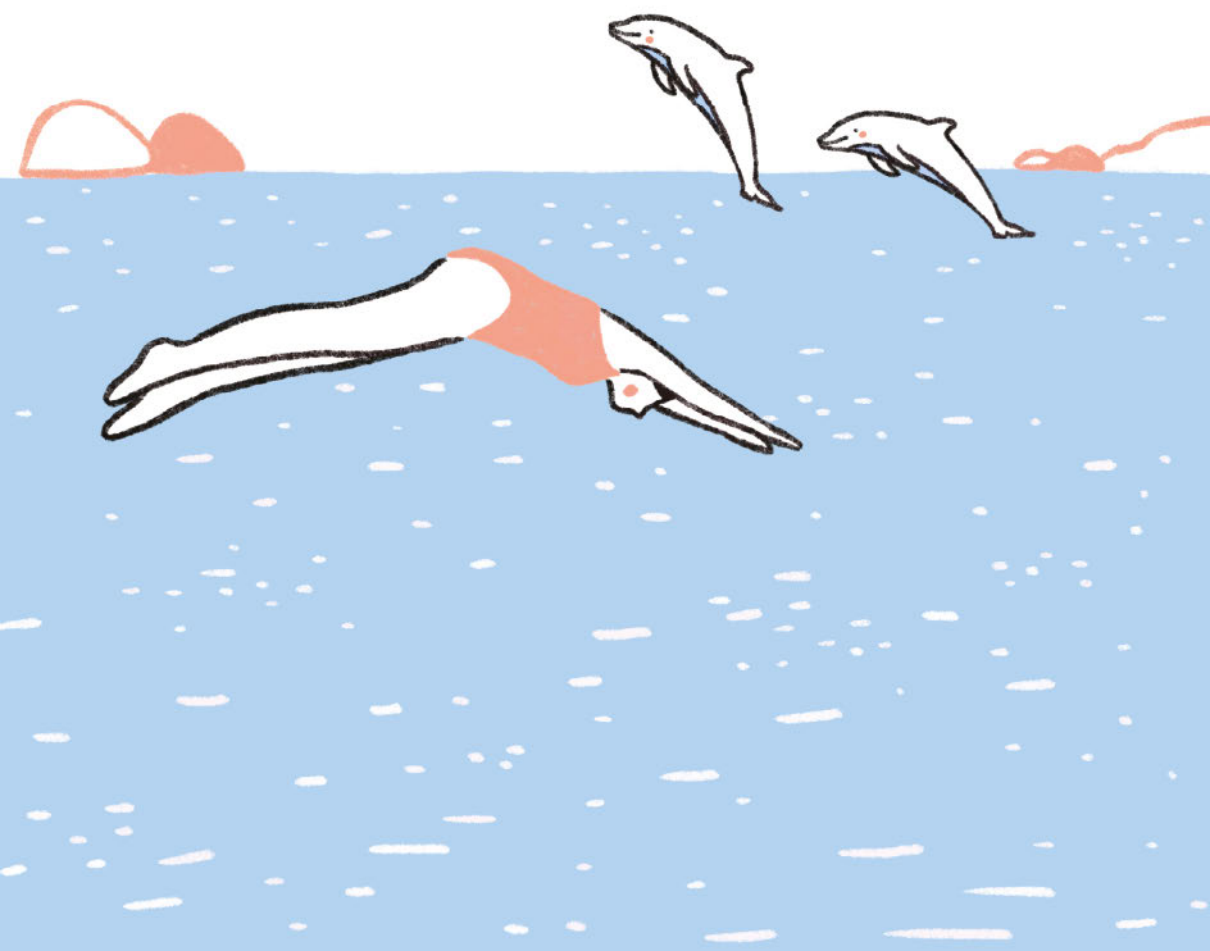
В современном обществе человек часто отдает всего себя работе, однако успех не всегда зависит только от приложенных усилий. Многие падают духом, думая, что успех — это просто удача. Но знаете ли вы, что в нашем мире даже удачу можно приобрести? Человек, купивший один лотерейный билет, и человек, купивший тысячу билетов, конечно, имеют разные шансы выиграть. Чтобы повысить вероятность выигрыша, нужно увеличить количество попыток, но, к сожалению, для проигрыша тоже необходимы деньги.

Семейный капитал имеет большое значение — про людей из обеспеченных семей иногда говорят, что они «родились с золотой ложкой во рту». Не менее важны темперамент человека, обстановка, в которой он воспитывался, и даже его внешность. Объем психологической энергии у того, кто рос в среде, способствовавшей развитию устойчивой самооценки и гибкости, будет явно больше, чем у того, кто вырос в иных условиях. Так что фраза «успех — это удача» означает, что для успеха необходимы и экономический, и психологический, и культурный капиталы.

Чтобы выиграть, нужно уметь проигрывать. Правда, одного лишь капитала недостаточно, чтобы гарантировать результат. Упав в воду, вы не сможете слишком долго удерживаться на плаву. Поэтому следует тщательно обдумать, какую часть имеющегося капитала вы готовы выделить на провал, и сделать разумный выбор. Жизнь и без того сложная штука, так что стоит поискать короткий путь.

*Успех и счастье могут быть дарованы тем, кто обладает гибким умом и умеет выбрать нужный поворот на каждом распутье, которое встречается им на жизненном пути.*

Чтобы выплыть,  
нужно сначала научиться  
правильно нырять.



## ПОПРОБОВАТЬ БЛУЖДАТЬ, А НЕ УБЕГАТЬ



Жил–был один человек, которому надоело общаться с людьми, и он решил уйти в храм. Уже готовясь пройти посвящение, он понял, что с монахами тоже нужно ладить, и передумал. Такая вот забавная история.

Я, как этот человек, убегающий от людей, постоянно меняла работу, в том числе чтобы избавиться от дел, которые не хочу выполнять. Однако на новом месте я испытывала такой же стресс, менялась лишь его форма. Я усердно трудилась и двигалась в нужном направлении, но почему-то ощущала, что что-то идет не так. Всё из-за того, что я не задумывалась, чего же действительно хочу, а просто убегала от реальности.

И. В. Гёте писал: «Блуждает человек, пока в нем есть стремленья»\*. Жизнь, пока мы странствуем

---

\* Гёте И. В. Фауст / [Пер. с нем. Н. Холодковского]. М.: Издательство АСТ, 2016. С. 16. (Эксклюзивная классика).

Научно-популярное издание  
Танымал ғылыми басылым



Графический Non Fiction. Psychology

Дэнсинг Снэйл

## ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ЛЕГКО СТАНОВЯТСЯ СЧАСТЛИВЫМИ

**To do list на пути к собственному счастью**

Руководитель редакции *Ольга По*  
Ведущий редактор *Ирина Паскеева*  
Литературный редактор *Алина Демьянова*  
Дизайнер обложки *Петр Подколзин*  
Технический редактор *Лидия Синицына*  
Корректоры *Вера Алексина, Анна Конкина*  
Верстальщик *Вера Брызгалова*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 15.05.2024.  
Формат 64×90<sup>1/16</sup>. Гарнитура «Сосо Gothic».  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,37.  
Тираж 2000 экз. W-GRP-34161-01-R. Заказ №

Изготовитель:  
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» –  
обладатель товарного знака Колибри  
115093, Москва, вн. тер. г.  
муниципальный округ Даниловский,  
пер. Партийный, д. 1, к. 25  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: sales@atticus-group.ru

Өндіруші:  
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ –  
Колибри тауар белгісінің иесі  
115093, Мәскеу, қ. іш. аум.  
Даниловский муниципалдық округі,  
Партийный т.ш., 1-үй, к. 25  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа  
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге  
191024, Санкт-Петербург,  
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

Санкт-Петербург қаласындағы  
«Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы  
191024, Санкт-Петербург,  
Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Отпечатано в России.

Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін  
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:  
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)  
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

