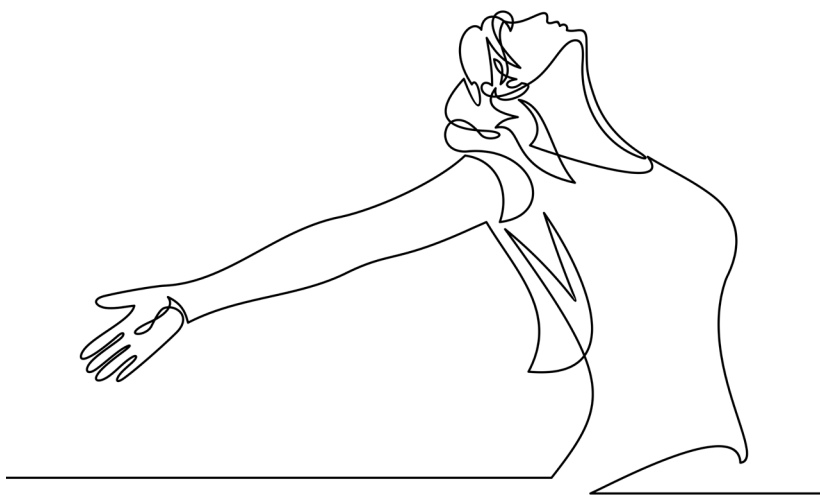


Анна Федотова

# РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ: Пошаговая инструкция





Анна Федотова

**РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ:  
Пошаговая инструкция**

Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Ф34

В оформлении использованы материалы, предоставленные  
Фотобанком Shutterstock, Inc., Shutterstock.com

**Федотова, Анна Валерьевна.**

Ф34 Рецепт счастья : пошаговая инструкция / Анна Федотова. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 224 с. : ил. — (БизнесНаставник).

ISBN 978-5-17-154280-1

Анна Федотова — психолог, психоаналитический коуч, бизнес-терапевт, энерготерапевт. Автор трансформационной программы «Рецепт счастья».

Более 18 лет провела в управлении бизнесом, а сейчас помогает своим клиентам и ученикам жить ярко, расти и реализовываться с опорой на себя, слыша свои желания и интересы.

«Каждый из нас хочет быть счастливым. И пытается стать таким. Кто-то через работу, кто-то через отношения, кто-то через удовлетворение желаний и амбиций.

Но если разобраться, счастье — это не про сиюминутную эмоцию. Это состояние. Его не нужно бояться, его не нужно достигать. Его нужно научиться ощущать. Можно быть счастливым здесь и сейчас.

На пути к счастью нам мешают наши травмы и обиды, а также блокирующие программы и ошибочные представления о мире и о себе. В книге я собрала все эти стоп-факторы и дала практические рекомендации, как их проработать и прийти к постоянному ощущению счастья. И найти тот самый рецепт счастья, стать счастливым не за счет достижений или внешних событий, а просто потому, что ТЫ ЕСТЬ».

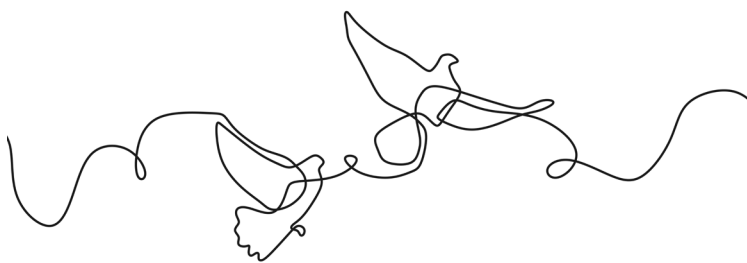
**УДК 159.923.2**  
**ББК 88.52**

ISBN 978-5-17-154280-1

© Оформление.  
ООО «Издательство АСТ», 2023

*Книгу о счастье я посвящаю своим детям Анастасии, Дарье и Михаилу. Дети, я вас очень люблю! Пусть вам всегда будет интересно играть свою жизнь, будьте счастливы, мои солнышки.*

*Эта книга не была бы написана без поддержки и бесценных советов моего любимого мужа, Сергея Михайловича Попова. Благодарю тебя за любовь, тепло, заботу, возможность открываться и быть собой. Мне очень повезло идти этот путь с тобой рядом. Безмерная благодарность и любовь наполняют мое сердце.*



## ПРЕДИСЛОВИЕ

**О**дна из главных задач психолога — помочь человеку разобраться с вопросами, которые его тревожат, избавить его от беспокойства и направить на жизненный путь, в основе которого заложено счастье. Давайте познакомимся, меня зовут Анна Федотова, я дипломированный магистр в области психологии и психоаналитического бизнес-консультирования и автор уникальной программы психологического взросления, личностного роста и духовного развития «Рецепт счастья».

Программа «Рецепт счастья» состоит из трёх основных блоков:

- 1.** Изменение родовых и детских программ.
- 2.** Ресурсы тёмной стороны.
- 3.** Цели и ценности.



Обучение на программе прошло множество людей. Они задавали вопросы и находили ответы, нарушали глупые правила и строили свой новый мир. А я решила написать книгу «Рецепт счастья». Каждый человек пришёл в этот мир, чтобы стать счастливым и реализованным, как творец своей жизни. В этом я абсолютно убеждена! Как профессиональный психолог я знаю, что практически любую программу бессознательного, которая не позволяет двигаться дальше, можно исправить.

**Что для этого надо?  
Прежде всего — ваше желание.**

Красивая аналогия — морская яхта. Какой бы надёжной и шикарной она не была, где-то раз в год её надо доставать на берег и чистить днище от налипших водорослей, ракушек и мусора. Когда днище обрастает мусором, то это тормозит ход яхты и увеличивает расход топлива. Чем больше мусора, тем больше проблем с ходовой частью. Так и в нашей с вами жизни. Любой человек обрастает кучей мелочей, деталей, условностей, комплексов, неработающих стратегий и психологических блоков, которые в результате начинают тормозить его движение. Поэтому время от времени надо доставать из воды свою яхту, брать в руки молоток и сбивать с днища все эти напасти, из-за которых можно долго стоять

на месте. Как только вы проработали своё бессознательное и избавились от всего того, что вас держало на месте, можно поднимать паруса! Впереди будут семь футов под килем и попутный ветер, бескрайние просторы, которых вы прежде просто не замечали.

Слово «счастье» означает часть чего-то. В старину, когда рождался ребёнок, в доме пекли хлеб, и кусочек этого хлеба предназначался новорождённому малышу. Он был с частью общего семейного каравая, подтверждающего принадлежность ребёнка к его роду. Отсюда и пошло такое понятие, как «с частью», которое трансформировалось в слово «счастье». То есть каждый из нас есть часть того целого, которое называется род, семья.

Мой путь в психологию и психоанализ был долгим. В детстве я не представляла, что буду писать книги, лечить людей, разрабатывать психологические техники, заниматься обучением психотерапевтов. Не думала я и о второй, а вернее первой своей ипостаси — образовании финансиста и успешной карьере в сфере больших денег. Свою жизнь я представляла совсем другой! (Точнее, совсем никак её не представляла тогда...)

Но сначала я получила диплом бакалавра МГУ в области финансов и кредитования и почти двадцать лет проработала





в крупном международном производственно-коммерческом холдинге. Последние десять лет — на должности финансового директора. Чувствовала себя нужной, востребованной, моя работа хорошо оплачивалась. О такой работе со всеми её бонусами многие только мечтают. В этой успешной карьере не было только одного — моего истинного предназначения. А знаете, как это страшно, когда ты вдруг понимаешь, что всё, чего ты добился, — это совсем не то, к чему стремится твоя душа? Мне, как и многим моим клиентам, которые искали и не могли найти своего предназначения, пришлось доставать из воды свою яхту, переворачивать её вверх дном и счищать всё то, что налипло к днищу. Процесс шёл тяжело, но благодаря хорошим учителям всё получилось.

В 40 лет многое пришлось начинать сначала. Магистратура на кафедре психологии в ВШЭ, первые попытки самостоятельной работы и огромный интерес к новой профессии. Я много училась, у меня, наверное, с десяток различных квалификационных дипломов, кроме «Вышки». Но ещё больше — работала. И вот я психоаналитический коуч, автор курсов, спикер в авторских проектах, публикую работы в популярных СМИ и выступаю на федеральных телевизионных каналах как ведущий психолог, веду свой блог, где ежедневно меня

читает большое количество человек (перейти в блог можно по QR-коду ниже).



Из успешного финансиста я превратилась в успешного психолога. Почему это произошло? Я верила в себя и следовала за собственным предназначением.

Если образно представить программу «Рецепт счастья» моей вершиной в психологических практиках, базирующейся на всем моем жизненном опыте, таланте, знаниях, успехах и ошибках, то эта книга, конечно же — флаг на этой вершине. Пусть книга станет для вас надёжным проводником, с помощью которого вы, как и я однажды, начнёте свой путь к предназначению и реализации. У меня получилось, а значит — получится и у вас!

Главы в книге идут в определённой последовательности. Первая глава — вводная, здесь рассматриваются особенности работы с физическим телом, вводится понятие эмоционального интеллекта, читателя знакомят с системой потребностей человека. Затем мы переходим к проработке детских травм и переосмыслению детско-родительских отношений. Следующая глава — знакомство с темной стороной и её ресурсами. И наконец,





в завершение, я предлагаю вам задуматься о целях, ценностях и вашем жизненном предназначении.

Кому-то из вас будет достаточно вдумчиво прочесть книгу и переосмыслить прочитанное, кому-то может понадобится наставник или помощь психолога и терапевта. В любом случае, в ваших руках карта-жизнь, и скоро вы приобретёте ключи от новых локаций на ней.

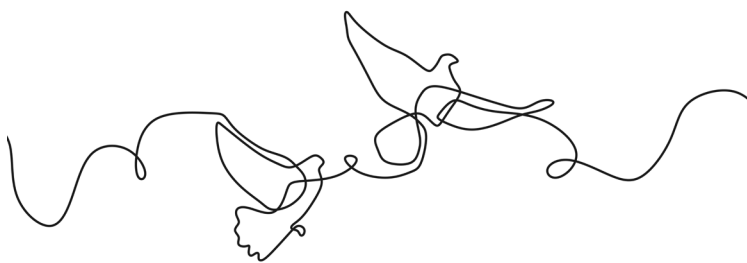
«Рецепт счастья» не похож ни на одну из книг по психологии. Мне хотелось, чтобы любой человек, прочитав эту книгу, смог сам проработать свои программы и установки. Писать простым языком об очень сложных вещах оказалось трудно. И знаете, в чём секрет? Счастье — это просто! Да, да! Как бы парадоксально это ни звучало, это действительно так! Именно понимание того, что счастливым может и даже должен быть каждый из нас, помогло создать программу «Рецепт счастья», а потом и написать об этом книгу!

Кроме книги вы получаете в подарок рабочую тетрадь «Рецепт счастья», которую вы сможете скачать по QR-коду в конце книги. В рабочей тетради я включила несколько упражнений, которые вы сможете сделать самостоятельно, тем самым глубже и полнее познакомившись, например, со своим внутренним ребёнком, со своей тенью и с другими аспектами вашей психики. Тетрадь также поможет вам структурировать мысли и инсайты, возникающие в процессе чтения.



# I. ПОДГОТОВКА





## ТЕЛЕСНЫЕ ПРАКТИКИ

**Существует ряд истин и правил,  
которые нужно принять до начала  
работы на программе «Рецепт счастья».**

**Х**рам, в котором живёт наша душа и наше сердце, — наше тело. Специалисты уже давно выяснили, что с помощью телесной осознанности можно не только улучшить физическую форму, но и решить многие психологические проблемы. Тело, его активное и здоровое состояние — это база для любых трансформаций. Если ты не уважаешь потребности своего тела, то ты можешь прочитать сотню книг по развитию и психологии, но не сдвинешься ни на миллиметр на пути развития. Здоровая



психика — это здоровое отношение к своему физическому состоянию.

Мы не говорим здесь о «кубиках» пресса и навязываемых социумом параметрах красоты. Хорошая физическая форма у каждого своя, мы все уникальны. В конце концов, не мы выбираем метаболизм, и гены невозможно исправить. Мы говорим о телесной осознанности и счастье находиться в собственном теле. Систематизация сознания, к которой мы с вами в итоге придём, — процесс непростой, но освоить его гораздо легче, если давать своему телу адекватную физическую нагрузку, тренировки и практики, которые вам нравятся и которые вам не навредят (здесь для кого-то будет правильным проконсультироваться с врачами). И тогда ваше тело станет прекрасным помощником для расширения сознания: двигательная активность раскрепощает, стимулирует работу мозга, активно способствует творчеству.

Новичкам, тем, кто с опаской и нежеланием смотрит на любые тренировки и практики, рекомендую начать с прогулок. Не стоит утверждать, что времени для этого совершенно нет. Время найдётся сразу же после того, как вы обнаружите в себе желание пройтись пешком. Проверено.