

### **Книга, которая показывает путь!**

Эта книга — честная попытка описать, что важно для того, чтобы преодолеть самые большие проблемы в жизни. Она поможет увидеть, что вы двигаетесь в другую сторону, что ваши действия ведут к катастрофе. Авторы не будут вас жалеть или утешать, они покажут вашу жизнь такой, какая она есть! И именно это поможет вам выбраться из тупика.

### **Жить здесь и сейчас!**

Какое счастье, что у меня появилась возможность посмотреть на свою жизнь. Тридцать глав книги — это 30 историй о том, как мы сами себя загоняем в ловушки, как сами создаем проблемы и страдаем. История о Сьюзан и поцарапанном автомобиле особенно меня впечатлила, потому что была списана с меня!

### **Книга нужна вам, если у вас есть дети!**

Прекрасное исследование не только взрослых, но и детских стрессов. Очень конкретное и доступное. Поведение ребенка теперь стало для меня намного понятнее. И главное, я смогла действительно помочь дочери в непростой ситуации. Я была супермамой, и все благодаря этой невероятной книге.

**Дневник, который превратился  
в руководство по исправлению жизни!**

Я думаю, когда-то эта книга возникла, как дневник двух людей, переживающих разные, знакомые каждому человеку проблемы, — и ерундовые, и действительно сложные. Но авторы смогли превратить ее в нечто большее. В руководство, настоящее ноу-хау! Сколько книг по психологии перечитано, но ни в одной не было таких простых советов. Никакой воды, никаких долгих и нудных размышлений о собственном «я». Уже на 15-й главе я смогла почувствовать, что счастлива!

---

Э Л И К С И Р  С Ч А С Т Ь Я

---

**Матс Биллмарк & Сюзан Биллмарк**

# ЖИЗНЬ

**Простое руководство для обретения счастья**



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.5  
Б61

*Печатается с разрешения ULF Töregård Agency  
и литературного агентства Katai & Bolza.*

*Все права защищены. Никакая часть данной  
книги не может быть воспроизведена в какой бы  
то ни было форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

**Mats Billmark, Susan Billmark**  
**LÄR DIG LEVA (LEARN TO LIVE).**  
**The book that can change your life**

**Биллмарк, Матс.**

Б61 Жизнь. Простое руководство для обретения счастья / Матс Биллмарк, Сюзан Биллмарк. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 238, [1] с. — (Эликсир счастья).

ISBN 978-5-17-106256-9

Вечером вам предстоит сложный разговор с супругом, вчера вас огорчили дети, на следующей неделе визит к врачу, а зарплата, которую вы получите завтра, расстроит вас окончательно. Эти тревоги, страхи и стресс — ваших собственных рук дело. Но все можно исправить буквально за несколько дней, если обратить внимание на Текущий Момент!

Шведские эксперты по борьбе со стрессом Матс и Сюзан Биллмарк написали книгу, которая сразу же стала европейским бестселлером № 1, была переведена на 12 языков мира и продана тиражом более 75 тысяч экземпляров!

Неповторимый доверительный стиль, простота и краткость — вот секрет успеха книги. Тридцать глав книги — это 30 историй, 30 проблем и 30 конкретных способов их решения. Эта маленькая по объему, но большая по содержанию книга действительно поможет побороть гнев, обиды, стресс, страхи, проблемы в семье, с детьми, в паре. Научитесь чувствовать Текущий Момент, и жизнь станет проще.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-9197260008 (англ.)  
ISBN 978-5-17-106256-9

© Mats Billmark & Susan Billmark, 2015  
© Шевцов, П.,  
перевод на русский язык, 2017  
© ООО «Издательство АСТ», 2018

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	11
<b>Об авторах</b> .....	12
Матс Биллмарк .....	12
Сьюзан Биллмарк .....	13
О нашем совместном пути .....	15
Почему мы решили написать эту книгу .....	16
<b>Драгоценность под названием</b> <b>Текущее Мгновение</b> .....	18
Надоедливая мешанина из мыслей .....	20
Погоня за счастьем .....	22
В мгновение ока .....	24
Практика .....	27
Как далеко вы от Текущего Мгновения? .....	29
Метод Биллмарков .....	31
<b>Эго</b> .....	32
<b>Тревожные ожидания</b> .....	36
<b>Стресс как бич современного общества</b> .....	40
Что такое стресс .....	42
Как распознать повышенную тревожность .....	46
<b>«Выключение»</b> .....	49
В борьбе со стрессом вы не одиноки .....	53

<b>Несчастливые с молодых ногтей</b> .....	56
Как же быстро растут дети! .....	57
Нежелание взрослеть .....	58
<b>Стресс в детские и юношеские годы</b> .....	64
Благие намерения .....	65
Стресс в юности .....	67
Физический и умственный отдых .....	69
Признаки стресса у детей .....	71
Ответственность .....	74
Полноценное участие в жизни ребенка .....	74
Как предотвратить сильный стресс у детей .....	76
Тревога у вашего ребенка .....	82
<b>Самооценка</b> .....	85
<b>Беспокойство по пустякам</b> .....	88
Как избавиться от необоснованной тревоги .....	90
<b>Сигналы тревоги</b> .....	91
Что такое тревога .....	93
Что еще можно предпринять .....	95
<b>Вина</b> .....	97
Ожидания и обязательства .....	99
Исцеляющие перемены .....	102
<b>Стремление к совершенству</b> .....	105
«Спасибо, у меня все ужасно» .....	108
Уязвимость — залог истинной красоты .....	110
Три мифа об уязвимости .....	111
Социальные сети .....	113

<b>Здоровые мысли</b> .....	114
Вредные мысли как привычка.....	116
Как распознать нездоровые, деструктивные мысли?..	117
<b>Человек есть то, что он чувствует и думает</b> .....	127
Жизнь, наполненная смыслом .....	130
Откройте новые грани своей сущности .....	131
<b>Раздражение и гнев</b> .....	133
Контролируйте недовольство и гнев.....	136
Когда проявляют агрессию в ваш адрес .....	139
Разумное высвобождение гнева .....	140
<b>Общение</b> .....	141
Отказывать — это нормально.....	145
Секрет хороших взаимоотношений .....	151
<b>Аффирмации</b> .....	154
Наша аффирмация.....	156
<b>Посплетничаем?</b> .....	158
<b>Планы и графики достижения целей</b> .....	164
Пора расслабиться.....	166
Семья-команда.....	169
Советы .....	171
Порядок .....	175
Советы .....	177
<b>Физические упражнения</b> .....	179

<b>Сон</b> .....	182
Расслабляющие упражнения.....	187
<b>Принимать или не принимать?</b> .....	188
Медицина как одна из возможных опор в жизни ...	189
Что показала наша практика .....	190
<b>Бытовой «допинг»</b> .....	191
Сахар.....	192
Кофеин.....	194
Алкоголь .....	195
Привычки бывают разные.....	196
Процесс освобождения.....	198
<b>Целебные цвета и формы</b> .....	200
Форма.....	209
<b>Созидая здоровье</b> .....	213
Новые изыскания, неожиданные результаты .....	215
Тело и мозг.....	217
Как стать более креативным? .....	220
<b>Перемены и привычки</b> .....	223
Энергетические вампиры.....	230
<b>Вы заслуживаете счастья!</b> .....	234
<b>Как Матс и Сюзан живут в настоящее время</b> .....	236
<b>Слова благодарности</b> .....	238

ПОСВЯЩАЕТСЯ

Джулии,  
*нашей дорогой дочери и источнику вдохновения*



# Предисловие



**М**ои близкие друзья Матс и Сьюзан попросили меня прочесть текст их книги перед публикацией, что я и сделал с большим вниманием и удовольствием.

Я понимаю, через какие трудности пришлось пройти авторам данной книги. Уверен, что уроки, извлеченные ими на пути к естественному счастью и гармонии, способны воодушевить любого из нас. Моим друзьям удалось найти себя и найти друг друга. Они приняли решение стремиться к лучшему и не стеснялись просить других людей о помощи. Я считаю это признаками глубокого ума и светлой души.

Вне всяких сомнений, многие, прочитав о жизненном опыте и необычных идеях авторов данной книги, ощутят вдохновение. Мне кажется, оно необходимо для достижения настоящего счастья. У Матса и Сьюзан есть свой взгляд на душевную гармонию, и они искренне делятся им с вами.

Предлагаю вам внимательно прочесть эту книгу. В ней вы наверняка найдете ответы на многие вопросы, накопившиеся у вас.

*Майкл Вертвайн*

## Об авторах



### Матс Биллмарк

Я родился в шведском городе Кальмаре. Мне всегда были интересны такие сферы деятельности, как руководство и предпринимательство. Первую официальную зарплату я получил, управляя небольшой фирмой, которую сам же и основал.

Долгие годы люди считали меня общительным, отзывчивым, дружелюбным человеком, хотя на самом деле за этими качествами скрывалась почти постоянная тревога и неуверенность в будущем. Сомневаюсь, что многие из моих родных, друзей и знакомых догадывались, насколько низкой была моя самооценка в действительности.

Последние несколько лет львиную долю времени и сил я посвящаю изучению психологических проблем современного человека. Эта тема сейчас очень важна для меня.

В 2011 году в одном из отелей Кальмара состоялось мое первое выступление с лекцией «Душевное здоровье». Я получил много положительных отзывов. После того как я провел в Кальмаре еще пять аналогичных лекций, мне довелось выступать с ними и в других городах.

А в 2013 году я уже выпустил серию лекций под общим названием «Душевное здоровье» в формате DVD.

На нынешнем этапе жизни меня больше всего занимает тема развития такого умения, как способность полностью — и рассудком, и сердцем — жить в Текущем Мгновении, а не в размышлениях и тревогах о прошлом или будущем. У меня нет никаких сомнений в том, что этот навык является ключом к счастью, успеху и гармонии.

Между тем если говорить о моих эмоциях и чувствах в простой повседневной жизни, то, признаться, я все еще подвержен тревогам и страхам. Когда-то давно, прежде чем у меня обнаружился синдром выгорания на работе, то есть хроническая усталость и связанные с ней болезни, я был трудоголиком. К счастью или к сожалению, но я осознал, что больше никогда не буду таковым.

Сейчас я научился принимать во внимание свои особенности и склонности, а также добросовестно слежу за здоровьем. Я понимаю, что мои душевные, умственные и физические ресурсы имеют предел, который не стоит переступать, какой бы привлекательной ни была очередная цель.

## **Сьюзан Биллмарк**

Я родилась в городе Лудвике в Швеции. В детстве я отличалась стеснительностью, в то время как мои друзья-сверстники, наоборот, были яркими творческими натурами. Мы сочетались очень гармонично.

Общаясь с друзьями, я училась доверять порывам своей души и решаться на смелые поступки ради воплощения мечты. Спустя какое-то время я преодолела

робость и стала все чаще и чаще выходить из зоны комфорта. Эти перемены сделали меня сильной и уверенной в себе.

Происходило много разных, интересных и не всегда приятных событий, а затем в один прекрасный день я осознала, что у меня накопилось множество нерешенных задач и открытых вопросов. К примеру, я всегда боялась говорить «нет», поскольку не хотела казаться эгоистичной.

Сейчас, оглядываясь назад и вспоминая начало своей взрослой жизни и карьеры, я понимаю, насколько сильно позволяла себе переутомляться, или, как говорят, выгорать на работе. Слишком долго я необоснованно считала себя неуязвимой. Я существенно ограничивала себя во всем, в чем только могла, и не чувствовала собственной ценности. К счастью, мне удалось найти в себе смелость и решиться на перемены.

На протяжении последних нескольких лет я учусь жить свободной жизнью. Более того, я вновь ощутила способность к творчеству, которая, как мне казалось, была утрачена много лет назад.

Интуитивно я уже давно знала, что исцеление возможно, если только вновь начну воспринимать мир через гармоничное сочетание интеллекта и эмоций. А для этого надо было попрощаться с доминированием сухого, делового образа мыслей. Так я и сделала.

Воссоздание творческой части моего «Я» сыграло ключевую роль в выздоровлении. Жаль, что я осознала это далеко не сразу.

Сегодня главную роль в моей жизни играет не строгий расчет и не жесткое планирование, как было прежде, а естественное вдохновение. Я точно знаю, что его можно использовать как инструмент для улучшения всех сфер жизни. Вот почему одну из глав этой книги я целиком посвятила теме креативности.

На данный момент я вижу свои самые важные задачи в том, чтобы поддерживать оптимальную массу тела и сводить к минимуму количество сахара, потребляемого с пищей. А поскольку я терпеть не могу физические упражнения, первая задача для меня особенно трудна! Долгие годы мое тело не получало того внимания, которого заслуживало. Теперь же у меня другие приоритеты: я в первую очередь фокусируюсь на состоянии здоровья. И это, на мой взгляд, тем более важно, что сейчас мне уже за пятьдесят.

## **О нашем совместном пути**

Мы встретились в Кальмаре в 1995 году. Матс планировал провести большую конференцию и нуждался в услугах оформителя. С тех пор мы никогда не различались и много раз участвовали в организации других различных проектов.

В мае 1996 года у нас родилась дочь Джулия, а в 2011 году наша семья пополнилась двумя приемными детьми — семилетней Эльзой и трехлетним Мартином.

Не так-то просто объяснить, чем отличается порядок усыновления в Швеции от порядка, принятого в других странах. В самых общих чертах смысл заключается в следующем. В Швеции есть семьи, в которых дети, продолжая жить с родителями, проводят определенное количество времени с другими, «поддерживающими», семьями. Цель такого формата — в том, чтобы облегчить финансовое бремя родителей в период трудностей с заработком, а также дать детям возможность