





Татьяна Мужичка

МАЛЕНЬКИЕ  
СЕКРЕТЫ  
БОЛЬШОГО  
СЧАСТЬЯ

32 РАЗГОВОРА В ПРИДОРΟЖНОМ КАФЕ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М89

**Мужицкая, Татьяна Владимировна.**

М89 Маленькие секреты большого счастья. 32 разговора в придорожном кафе / Татьяна Мужицкая. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с.

ISBN 978-5-04-217358-5

Иногда хороший разговор ценнее долгих часов терапии. В своей новой книге Татьяна приглашает вас в придорожное кафе. Чтобы поговорить о маленьких секретах большого счастья. После каждого разговора вы найдете несколько вопросов. Отвечая на них, вы сможете узнать о себе что-то новое и найти своё «можно» и «радостно». Подчеркивайте важное, фиксируйте свои мысли, соглашайтесь и спорьте. Пусть и ваш голос вливается в нашу общую счастливую болтовню.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-217358-5

© Мужицкая Т., текст, 2026  
© Макушкин Р. Р., фото  
© Грушина Д., иллюстрации, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	8
ГЛАВА 1. ГОЛОС ВНУТРЕННЕГО ГОЛОСА.....	12
Разговор о том, что такое подсознание и кто им управляет.....	12
Разговор о внутренних конфликтах.....	18
Разговор о том, как находить общий язык с подсознанием.....	23
Разговор о том, как с помощью подсознания находить ответы на сложные вопросы.....	28
ГЛАВА 2. ТОНКАЯ НАСТРОЙКА АВТОПИЛОТА .....	33
Разговор о полезных привычках.....	33
Разговор о мотивации и положительном подкреплении.....	39
Разговор о том, как связаны привычки с образом жизни.....	44
Разговор о привычках, траволаторах и линиях времени.....	50
ГЛАВА 3. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК: ЧИСТКА КЭША .....	58
Разговор о прополке «привычек-сорняков».....	59
Разговор о ненужных покупках и уловках маркетологов.....	65

Разговор о привычке как о части социальных отношений. . . . .	70
Разговор о позитивном намерении подсознания . . . . .	76
<b>ГЛАВА 4. ВЛЮБИТЬСЯ ПО СОБСТВЕННОМУ ЖЕЛАНИЮ . . . . .</b>	<b>82</b>
Разговор о влюбленности как внутреннем ресурсе. . . . .	83
Разговор о влюбленности как источнике вдохновения . . . . .	88
Разговор о том, как вдохнуть любовь в повседневность. . . . .	94
Разговор о том, как мир меняется, когда меняемся мы . . . . .	98
<b>ГЛАВА 5. КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ВРЕМЕНЕМ? . . . . .</b>	<b>105</b>
Разговор об отношениях с временем. . . . .	106
Разговор о Хроносе и его артефактах . . . . .	112
Разговор о Кайросе и подходящем моменте. . . . .	117
Разговор о том, как жить с собой весело и классно. . . . .	122
<b>ГЛАВА 6. КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ: ПАРАДОКС ВЫБОРА . . . . .</b>	<b>128</b>
Разговор о том, почему нам так трудно принимать решения . . . . .	129
Разговор о рациональных инструментах выбора . . . . .	135
Разговор о том, как решение «принимает нас» . . . . .	141
Разговор об ответственности за выбор. . . . .	147
<b>ГЛАВА 7. МАЯТНИК БЛАГОДАРНОСТИ: ИСКУССТВО ОБМЕНА ТЕПЛОМ . . . . .</b>	<b>153</b>
Разговор о смысле благодарности. . . . .	154
Разговор о маятнике благодарности . . . . .	159

Разговор о языках благодарности. ....	165
Разговор о том, как быть благодарным .....	171
<b>ГЛАВА 8. ГДЕ КУПИТЬ ПОЛКИЛО СЧАСТЬЯ? ...</b>	<b>178</b>
Разговор о том, как счастье стало товаром .....	178
Разговор про внутреннее счастье .....	184
Разговоры про счастье из внешних источников. ....	190
Разговор о том, как создать свой счастьеискатель .....	196
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>203</b>
<b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>	<b>205</b>

# ВВЕДЕНИЕ

У всякой истории есть предыстория. В кино это называется «приквел». Для моих книг таким «приквелом» стали статьи, которые мы с Ириной Белашевой много лет назад писали для журнала «Эгоист generation». Я тогда была бизнес-тренером, Ирина — журналистом ежедневной газеты.

Мы встречались с ней по утрам в придорожном «Макдоналдсе» после того, как развезли детей по школам, но еще не умчались на основную работу. Я задавала тему для будущей статьи, и мы тут же начинали обмениваться мыслями и историями по ее поводу. Попутно рассказывали друг другу анекдоты, случаи из жизни, сыпали цитатами из фильмов и книг. Увлекались, перебивали и дополняли друг друга. Частенько в пустом утреннем «Макдоналдсе» раздавались взрывы нашего хохота. Кажется, нас там полюбили. Как минимум начали узнавать. Однажды мы долго не появлялись в кафе, и официантка, снова увидев двух шумных посетительниц, радостно воскликнула: «Где же вы были? Мы скучали!»

После наших встреч Ирина превращала диктофонную запись в текст. И начиналась большая работа по его дотачиванию. Порой окончательный вариант значительно отличался от исходного. Но нас это ни капельки не смущало. Мы были счастливы

в процессе. И брызги этого счастья доставались всем вокруг, включая официантов.

Счастье заразительно.

Сначала оно заражало читателей журнала. Потом — тех немногих, кому повезло купить нашу книгу, которая вышла небольшим тиражом в издательстве «Время». Долгие годы счастье клочкотало и щебетало, словно закупоренное в бутылке вино. И наконец «бутылка» попала в руки редакторов «Бомборы».

«Слушай, а в этом есть магия! — получила я сообщение в личку. — Как будто сидишь с тобой в том самом “Макдоналдсе”. Ешь мороженое, хихикаешь, болтаешь о том, из чего складывается слово “СЧАСТЬЕ”...»

И вот тут судьба напечатанной двадцать лет назад книги заложила крутой вираж. Во-первых, она перестала быть сборником статей (как скучно-то звучит — сборник статей!) и с легкой руки издателей превратилась в коллекцию разговоров в придорожном кафе. Разговоров о том, что определяет уровень счастья. О способности влюбляться по собственному желанию. О чувстве благодарности и чудесах подсознания. Об исполнении желаний и умении принимать жизненные трудности.

Во-вторых, я критично перечитала каждый такой разговор и приняла решение все переписать! На сто процентов! Не потому, что родившиеся много лет назад тексты показались мне неудачными. Просто мы все изменились. Изменилось и время. Какие-то вещи ушли из нашей жизни — те же пейджеры, например. Мой голос зазвучал иначе. Мысли стали сложнее, а слова — проще. В чем-то я перестала с собой соглашаться,

где-то начала приводить совершенно другие аргументы и рассказывать новые истории.

Стало очевидно: я окажусь настоящей обманщицей, если оставлю текст этой книги прежним. Обманщицей — потому что читатель ожидает на страницах нового издания встретить меня сегодняшнюю. А встретит позавчерашнюю. Когда-то я написала песню, в которой были слова:

*Но очень страшно,  
Что сегодня проснусь  
Абсолютно вчерашней,  
Заветренной, почерствевшей<sup>1</sup>.*

Нет, так не годится, сказала я себе. Мы пойдем другим путем!

Полгода ушло у меня с командой издательства «Бомбора», чтобы полностью обновить каждый из разговоров. Теперь уже моим пером была не горячо любимая Ирина Белашева, а писательница Елена Кутузова! Вместе с ней мы обсуждали, как выработать новые привычки с помощью подсознания, как дружить с временем, как научить себя радоваться каждому прожитому дню и не бояться перемен. Мы вспоминали забавные истории, обменивались цитатами из книг и фильмов, искали максимально точные слова для новой мысли. И хохотали над стихиками-пирожками команды шерстяных драконов Елены. Надеюсь, что и вам они придутся по вкусу!

У меня была мечта: написать коротенькие разговоры, которые можно прочесть по дороге на работу, в автобусе или метро, или прослушать, стоя в пробке. Почему именно разговоры?

---

<sup>1</sup> Полный текст можно найти в книге «Любовь и кофе. Терапевтические стихи» Татьяны Мужижкой. — Прим. ред.

Я не навязываю свое мнение, а приглашаю к размышлению. Подсвечиваю новый взгляд на мир, чтобы вы, дорогие читатели, задались вопросами и начали искать ответы на них.

Меньше всего мне бы хотелось, чтобы вы проглотили книгу за день. Лучше делайте паузу после каждого разговора. Прочитали один — и пошли, например, гулять в парк, настроившись на определенную волну. Важно освежить голову, чтобы жизнь не превращалась в день сурка.

После каждого разговора я предлагаю ответить на несколько вопросов. В конце концов, беседа подразумевает диалог, а не монолог. Поэтому призываю присоединиться: не стесняйтесь вписывать ответы в пустые графы, оставленные редакторами. Пусть и ваш голос вливается в нашу общую счастливую болтовню.

Пожалуйста, смело используйте поля для того, чтобы фиксировать свои мысли. Когда вы возьмете в руки эту книжку через год, то с интересом прочтете, что же там написано. Вы увидите, как изменились ваши взгляды на жизнь. И это уже будет ваш диалог с самим собой. Если писать карандашом и стирать старые ответы, книгу можно читать бесконечно. Каждый раз вы будете узнавать о себе что-то новое. Так что не жалейте книгу. Подчеркивайте важное, пишите свои мысли, соглашайтесь и спорьте — разговаривайте с ней так, как вам нравится.

Итак, я приглашаю вас в придорожное кафе. За маленький столик, на котором тает в стаканчиках карамельное мороженое. По полу разбегаются солнечные зайчики, за окном урчит шоссе, из-за кассы улыбается смешливая официантка. Садитесь поближе. Поговорим о маленьких и не очень секретах большого счастья.

# ГЛАВА 1

## ГОЛОС ВНУТРЕННЕГО ГОЛОСА

Иногда с нами происходят необъяснимые вещи: внезапные озарения, беспричинное доверие к незнакомцу или, наоборот, раздражение от общения. Мы совершаем поступки, не поддающиеся логическому объяснению, словно кто-то внутри принимает решение за нас.

Этот кто-то — подсознание. Предлагаю познакомиться с ним поближе. Узнать, на каком языке с ним общаться и как превратить из врага в союзника.

### **Разговор о том, что такое подсознание и кто им управляет**

Дорогие читатели, вы когда-нибудь поступали вопреки здравому смыслу? Просто потому, что «так захотелось»?

Как, например, Владислав. Когда ему предложили повышение, никто не удивился. Все знали, что он это заслужил, честно

заработал! А наш герой взял и... отказался. Не просто вежливо «передумал», а вообще исчез с радаров.

Как? Почему?

Друзья крутили пальцем у виска. Владислав же объяснял: сначала нужно получить МВА, а потом записываться в большие боссы. Но парадокс в том, что учиться он так и не пошел. Просидел еще несколько лет в начальниках отдела. Лишь когда окончательно закис, пришел ко мне с вопросом: «Таня, что со мной не так?»

И вот ведь в чем штука — он не один такой.

Однажды мне позвонила знакомая, вся в слезах: ее дочь Аня, отличница, пять лет училась в Англии и на финишной прямой решила... бросить универ.

«Диплом — просто бумажка, главное — знания!» — кричала Аня. Мама в панике пила валерьянку литрами, но дочь и слышать ничего не хотела. Она так решила, и все тут. Неизвестно, чем бы дело закончилось, если бы у отца Ани не нашли рак. Это ее отрезвило. Аня доучилась. Получила диплом. И — о чудо! — папа пошел на поправку.

К счастью, иногда необдуманные — на первый взгляд — поступки приводят к счастливому финалу. Необъяснимо, но факт.

Марина работала директором по продажам косметики в крупной зарубежной компании. У нее было все: должность, хорошая зарплата, уважение коллег. Но вдруг Марина почувствовала: *что-то идет не так.*

И написала заявление на увольнение.

Все твердили, что Марина сошла с ума. Пророчили ей судьбу сбитого летчика. Утверждали: ей надо просто отдохнуть. Но Марина поступила по-своему и спустя пару месяцев уже работала начальником отдела продаж продуктов питания. Да, должность пониже, зато платили почти столько же.

Но самое любопытное произошло позже. Буквально через месяц крутая американская компания, откуда уволилась наша героиня, ушла с российского рынка. Бывшие коллеги оказались на улице. Откуда Марина знала, что это случится? Она не могла объяснить даже себе.

Вы уже догадались, что связывает эти три истории — Владислава, Ани, Марины? Или нет?



**Ключ к разгадке лежит в подсознании. Все наши необъяснимые решения «из живота», эмоциональные всплески, автоматические реакции — все оттуда!**

Мы не будем спорить по поводу научности этого термина, тем более что существуют разные его трактовки. Давайте договоримся называть *подсознанием* те психические процессы, которые не осознаются человеком, но влияют на его поведение.

Представьте, что наша психика — сложный театр, где ежедневно разыгрываются тысячи сцен. Перед нашим внутренним взором мелькают образы, запахи, звуки, эмоции. Если бы

мы одновременно осознавали все это, то сошли бы с ума. Но этого не происходит, потому что за кулисами работает строгий режиссер — наше сознание. Оно решает, что появится на сцене, а что будет пылиться в хранилище — например, прошлый опыт, убеждения, установки.

Фактически наше подсознание — закулисье человеческой личности. Мы, как режиссеры своей жизни, выводим на сцену тех персонажей, которые нужны здесь и сейчас. Играем социальные роли отличницы-паиньки, крутого карьериста, раздолбая-философа, ответственного родителя, любителя «клубнички», имитатора бурной деятельности и гуру ЗОЖ с тортиком в руке.

В психологии, а именно в психосинтезе<sup>1</sup>, такие роли называют **субличностями**. Это частички нашего «я». И со временем они превращаются во вполне самостоятельных товарищей. Примерно как в сериале «Настя, соберись!», где внутри главной героини уживаются (или не уживаются) несколько разных Насть.

Представляете, какие захватывающие пьесы могут играть ваши субличности в театре подсознания? Такой накал страстей Шекспиру и не снился!

---

<sup>1</sup> В начале XX века Роберто Ассаджиоли разработал новый метод лечения, которому дал название «психосинтез». Для достижения гармоничной внутренней интеграции, постижения истинного «Я» и формирования правильных взаимоотношений с другими людьми, Ассаджиоли предложил глубокое познание своей личности, контроль над составными частями своей личности, достижение своего «Высшего Я» — выявление или создание объединяющего центра, вокруг которого формируется новая личность. (Карпенко. Л.А. Ассаджиоли // История психологии в лицах: персоналии. — М.: Per Se, 2005).