

ЯНА КАПРИ  
ЧАРАН ДИАС

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ  
С МАРКОМ  
АВРЕЛИЕМ

---

79 ОТВЕТОВ СТОИКА  
НА ЖИЗНЕННЫЕ ВОПРОСЫ,  
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ РАЗВИТЬ  
ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 1(091)"652"  
ББК 87.3(0)3  
К20

Jana Capri, Charan Díaz

Stay Positive with Marcus Aurelius: 79 stoic answers to life's questions  
Все права защищены. Печатается с разрешения литературного агентства  
Montse Cortazar Literary Agency ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)).

Художественное оформление Екатерины Поличенковой.

**Капри Яна, Диас Чаран.**

**К20** Позитивное мышление с Марком Аврелием: 79 стоических ответов на жизненные вопросы / Капри Я., Диас Ч. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 160 с. — (Вопросы философам).

ISBN 978-5-17-160817-0

Мы каждый день задаем себе сложные жизненные вопросы и не знаем, где найти на них ответы. А что, если бы вы могли задать их великому философу Марку Аврелию? Когда вы сталкиваетесь с проблемами в любви, на работе, с семьей или со здоровьем, эта книга с посланиями поможет вам обрести уверенность и повысить свою осознанность.

УДК 1(091)"652"  
ББК 87.3(0)3

*Духовно-просветительное издание  
Серия «Вопросы философам»*

**КАПРИ ЯНА, ДИАС ЧАРАН**  
**Позитивное мышление с Марком Аврелием:**  
**79 стоических ответов на жизненные вопросы**



Заведующая редакцией *Ангелина Швырёва*  
Ответственный редактор *Полина Сероштанова*  
Художественное оформление *Екатерины Поличенковой*  
Литературный редактор *Анна Гусарова*  
Корректор *Татьяна Ягодина*  
Технический редактор *Наталья Чернышева*  
Компьютерная верстка *Софьи Арутюнян*

Подписано в печать 24.01.2024. Формат 80x108/32  
Печать офсетная. Гарнитура Alliance.  
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 8.00. Тираж экз. Заказ № .  
Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2024 г.  
Общероссийский классификатор продукции  
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 – книги печатные.  
ООО «Издательство АСТ» 129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21,  
стр. 1, комн. 705, пом. 1, 7 этаж. Наш сайт: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

«Баспа Аста» леген ООО  
129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, уй 21, 1 қурылым, 705 бөлме  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) • Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Казахстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Казахстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша  
арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,  
Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1. Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92.  
Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-160817-0

© Jana Capri, Charan Díaz, 2021  
© М. А. Долинин, перевод, 2023  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ .....	5
1	ПУТИ, ГДЕ ЕСТЬ СЕРДЦЕ .....	9
2	ГЛАВНОЕ — ЖЕЛАНИЕ .....	11
3	ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ .....	13
4	ПОСТУПАТЬ ПРАВИЛЬНО .....	15
5	ДОБРОТА .....	17
6	В ПОГОНЕ ЗА ЭФЕМЕРНЫМ .....	19
7	ОТНОСИТЕСЬ К ЭТОМУ ФИЛОСОФСКИ .....	21
8	БЕСПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩИ .....	23
9	ВНУТРЕННЯЯ СИЛА .....	25
10	ЧИСТАЯ СОВЕСТЬ .....	27
11	СЕКРЕТ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ .....	29
12	ПРИРОДА ВЕЩЕЙ .....	31
13	ВНУТРЕННЯЯ ИСКРА .....	33
14	ИСТОКИ ВСЕГО .....	35
15	ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ .....	37
16	ВАШ ВНУТРЕННИЙ САД .....	39
17	САМОЕ ВАЖНОЕ ВНУТРИ .....	41
18	ВАША ИСТИННАЯ ЦЕННОСТЬ .....	43
19	МУДРЕЦЫ .....	45
20	ОКО ЗА ОКО .....	47
21	НЕ ПРИНИМАЙТЕ БЛИЗКО К СЕРДЦУ .....	49
22	ДОБРОТА И СОСТРАДАНИЕ .....	51
23	КОГО ВЫ СЛУШАЕТЕ? .....	53
24	СЛЫШАТЬ И СЛУШАТЬ .....	55
25	ПОСЛЕ СМЕРТИ .....	57
26	ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРЯДОК .....	59
27	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ .....	61
28	ДЕЛАЙТЕ ВСЕ, ЧТО В ВАШИХ СИЛАХ .....	62
29	ПРИНИМАЙТЕ ВСЕ .....	64
30	НАД ЧЕМ ВЫ НЕ ВЛАСТНЫ .....	66
31	ВСЕ КАК ОНО ЕСТЬ .....	68
32	ВНЕШНЯЯ КРИТИКА .....	70
33	ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ .....	72
34	УГОЖДАЯ ДРУГИМ .....	74
35	КОНТРОЛЬ В ВАШИХ РУКАХ .....	76
36	САМОАНАЛИЗ .....	78
37	У ВСЕГО СВОЯ КРАСОТА .....	80

38	ПРОЩЕНИЕ .....	82
39	МНЕНИЕ ДРУГИХ .....	84
40	НЕ СБИВАЙТЕСЬ С ПУТИ .....	86
41	ИМЕЙТЕ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ .....	88
42	ОДОБРЕНИЕ И КРИТИКА .....	90
43	ИЩИТЕ ПРАВДУ .....	92
44	ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРЕМЕНЫ .....	94
45	ВАША ПЕСЧИНКА .....	96
46	СКОРРЕКТИРУЙТЕ СВОИ ОЖИДАНИЯ .....	98
47	ВАЖНО ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ .....	100
48	ВЕРНИТЕСЬ НА ВЕРНЫЙ ПУТЬ .....	102
49	НИЧТО НЕ ВЕЧНО .....	104
50	УСЛУГА ЗА УСЛУГУ .....	106
51	СОСТРАДАНИЕ .....	108
52	ДОСТИЧЬ НЕВОЗМОЖНОГО .....	110
53	ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ .....	112
54	СЧАСТЬЕ И БЕДЫ .....	114
55	НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ДРУГИМ РЕШАТЬ ЗА ВАС .....	115
56	СЧАСТЬЕ В ВАШИХ РУКАХ .....	117
57	КТО УПРАВЛЯЕТ ВАШИМ НАСТРОЕНИЕМ? .....	118
58	ИСПИТЬ СОЛЕНОЙ ВОДЫ .....	120
59	КАКОВО ВАШЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ? .....	121
60	ПРИНИМАЙТЕ ВСЕ .....	123
61	К ЧЕМУ МЫ ПРИВЯЗЫВАЕМСЯ? .....	125
62	ГОРЯЧИЙ УГОЛЬ .....	127
63	ВАЖНОСТЬ ВЕЩЕЙ .....	129
64	ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС .....	131
65	ДЕЛАЙТЕ СЛОЖНЫЕ ВЕЩИ .....	132
66	ПРИНИМАТЬ С РАСПРОСТЕРТЫМИ ОБЪЯТИЯМИ .....	133
67	СНАЧАЛА ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ .....	135
68	ДЕЛАЙТЕ ВСЕ, ЧТО В ВАШИХ СИЛАХ .....	137
69	ВСЕ НЕ ТАК ПЛОХО, КАК КАЖЕТСЯ .....	139
70	ПРИНИМАЙТЕ ПОМОЩЬ .....	141
71	НЕ НАДО ВСЕ УСЛОЖНЯТЬ .....	143
72	ЗНАЙТЕ, ЧЕГО ПРОСИТЬ .....	145
73	ВЫ НЕ БУДЕТЕ ЖИТЬ ВЕЧНО .....	147
74	ЗАЧЕМ ВЫ ЭТО ДЕЛАЕТЕ? .....	149
75	МАСТЕР ОБМАНА .....	151
76	ПОТЕРЯ .....	153
77	БЕЗДЕЙСТВИЕ .....	155
78	ПРИВЯЗАННОСТЬ .....	157
79	КАК ПРОЖИТЬ ХОРОШУЮ ЖИЗНЬ .....	159
	БИБЛИОГРАФИЯ .....	160

## ВВЕДЕНИЕ

Однажды на приеме пациент спросил меня: как долгое время сохранять позитивный настрой? Мой интуитивный ответ после многих лет, посвященных психологии, был следующим: поддерживать позитивный настрой можно только непрерывно обращаясь к избранному для себя источнику вдохновения, способному влиять на наше мышление, общение и поведение. Огонь будет гореть, если подкладывать в него дрова.

Идея о том, что разумом легко управлять и возможно долгое время сохранять позитивный настрой, подтолкнула нас к изучению трудов Марка Аврелия, великого философа-стоика, вдохновляющего всех, кто хочет сделать свою жизнь более позитивной. Что может быть большим вдохновением, если не мысли мудрецов прошлого, которые не только оставили нам в своих трудах важные советы, но и поступали согласно своим учениям?

В книге «Будь на позитиве с Марком Аврелием» мы объединили современную психологию с философией и духовными идеями разных периодов истории. Когда обстоятельства складываются не в нашу пользу, неважно

по какой причине, будь то любовь, работа, семья, другие взаимоотношения или здоровье, — мысли Марка Аврелия могут помочь нам взглянуть на жизнь с другой стороны и расширить наше сознание. Только при наличии более широкого сознания человек может самореализоваться, превзойти самого себя и таким образом преодолеть страдание, которое лишает его свободы.

### **Как пользоваться этой книгой:**

На следующей странице мы опишем три части каждой главы:

- 1) вопрос или комментарий «искателя»;
- 2) ответ/мысли Марка Аврелия;
- 3) размышления (с психологической точки зрения).

Под «искателем» мы понимаем того, кто задает себе вопросы о тайнах жизни и хочет получить ответы, основанные на этой вечной мудрости.

При составлении ответов Марка Аврелия авторы вдохновлялись его произведением (трудом?) «Размышления», адаптировав его мысли под современный язык для упрощения понимания.

Следующие за этим размышления дают пищу для ума и направлены на дальнейшее осмысление идей Марка Аврелия. Предлагаемые размышления не следует рассматривать как руководство или как единственно верные толкования идей стоицизма, а скорее как возможность задать вопросы и подумать над тем, что может помочь вам внедрить стоицизм в вашу жизнь.

На этом месте в оригинале идет что-то вроде памятки  
#8 БЕСПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩИ

## **ВОПРОС/КОММЕНТАРИЙ ОТ ИСКАТЕЛЯ**

Как поддерживать хорошее настроение?

## **ОТВЕТ ОТ МАРКА АВРЕЛИЯ (IV–XXIV)**

Если вы хотите, чтобы у вас было хорошее настроение, для этого не надо прилагать слишком много усилий.

Большая часть мыслей, действий, слов не столь важна, как вы думаете. Если вы уменьшите их количество, у вас появится больше свободного времени и вы станете спокойнее.

Регулярно задавайте себе следующие вопросы: «Действительно ли это необходимо? Принесет ли это пользу?»

Ненужные мысли приводят к бесполезным действиям, таким образом получается замкнутый круг, который, если его не разорвать, помешает вам быть счастливым.

## **РАЗМЫШЛЕНИЕ**

Из всех слов, действий и мыслей за сегодняшний день было ли что-нибудь бесполезным или ненужным?

Как отключить разум, чтобы не заикливаться на однообразных мыслях, которые никуда не приводят вас? Как общаться и действовать?

1. Вопрос или комментарий о жизни
2. Ответ Марка Аврелия, основанный на его книге «Размышления». Ссылка на цитату из первоисточника дана в круглых скобках. Например, IVXXIV: соответствующий отрывок можно найти в четвертой главе «Размышлений», в 24-м абзаце.
3. Размышление для более глубокого рассуждения над мыслью.

## **КАК ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ ОТ ЭТОЙ КНИГИ:**

Мы рекомендуем обращаться к этой книге, когда:

- вы переживаете трудный период в жизни;
- вам нужно вдохновение;
- вам нужно большее душевное спокойствие, умение справляться с тревогой, гневом, грустью и т. д.

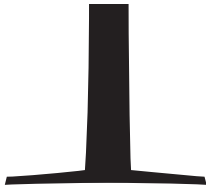
Вы можете выбрать любую главу из содержания (#название главы), которая интересует вас больше всего, или открыть книгу в случайном месте и прочесть попавшуюся мысль.

Великие философы всех времен, такие как Сенека, Сократ, Марк Аврелий, Эпиктет и Будда помогают нам понять, что возвращение желаемого мышления — дело не нескольких дней, месяцев или лет, но работа длиною в жизнь.

Однако результат стоит приложенных усилий.



## ПУТИ, ГДЕ ЕСТЬ СЕРДЦЕ



### ВОПРОС/КОММЕНТАРИЙ ОТ ИСКАТЕЛЯ

Цель оправдывает средства? Порой мне приходится делать то, что не нравится, но необходимо.

### ОТВЕТ ОТ МАРКА АВРЕЛИЯ (VIII–V)

Помните, что ваш главный долг — несмотря ни на что оставаться хорошим человеком. Когда у вас возникают трудности, не давайте им сломить вас. Пытайтесь всегда найти самое гуманное решение: то, которое позволит вам оставаться человеком хорошим, скромным, искренним и честным.

### РАЗМЫШЛЕНИЕ

Иметь цель — это хорошо, но она должна соответствовать человеческой морали, которая строится

на сострадании и сопереживании к другим, уважении человеческих ценностей.

Ставили ли вы в своей жизни значимые цели? Никколо Макиавелли был неправ: цель не оправдывает средства. То, как мы достигаем цели — с добротой, человечностью, сочувствием, — важнее самой цели. Главное, чтобы наша совесть оставалась чистой.

Присмотритесь к своей жизни. Пытаетесь ли вы достичь чего-то, что приносит другим страдания и лишает вас душевного спокойствия?



## ГЛАВНОЕ — ЖЕЛАНИЕ



### ВОПРОС/КОММЕНТАРИЙ ОТ ИСКАТЕЛЯ

Как перестать разочаровываться в жизни и найти счастье? Я чувствую себя таким потерянным.

### ОТВЕТ ОТ МАРКА АВРЕЛИЯ (VII–LXVII)

Для счастья нужно очень мало. Возможно, размышляя над своей жизнью, вы думаете: «Мне уже много лет, а я не снискал ни славы, ни богатства. За свою жизнь я так ничего и не добился». Продолжайте учиться и работать над человеческими ценностями, качеством взаимоотношений, духовностью и внутренней свободой. Вот ключ к счастью, который, к тому же, бесплатный.

## РАЗМЫШЛЕНИЕ

Хотели бы вы улучшить что-нибудь в своей жизни? В работе, семейной и личной жизни, состоянии здоровья, уровне заработка?

Чтобы что-нибудь изменить, для начала нужно захотеть измениться. Представьте ситуацию. Человек говорит другу: «У меня не получается бросить курить». В то же время психолог, выслушав его, предлагает ему бесплатную психотерапию для борьбы с зависимостью. Тот же моментально отвечает: «Но... Я не хочу бросать курить!»

Чтобы что-то в жизни получить, необходимо сначала этого захотеть. Если вы по-настоящему хотите улучшить жизнь, рано или поздно вы найдете способ этого добиться. Как сказал Марк Аврелий, для счастья нужно очень мало. Необязательно быть доктором наук, нужно лишь захотеть измениться.



## ЖЕЛАНИЕ УЧИТЬСЯ



### ВОПРОС/КОММЕНТАРИЙ ОТ ИСКАТЕЛЯ

Я уже достиг определенного возраста, и у меня богатый жизненный опыт. Мне не нужно давать уроков.

### ОТВЕТ ОТ МАРКА АВРЕЛИЯ (XI–XXIX)

Всему, что вы знаете сейчас, вы научились ранее, будучи учеником. Важно понимать, что в жизни, чтобы стать мастером, нужно сначала побыть смиренным учеником.

### РАЗМЫШЛЕНИЕ

Желание учиться — это трамплин для роста. Если человек говорит, что знает все, в действительности это нет так, и к словам других такие люди

прислушиваются реже. Когда же человек настроен учиться, он внимателен ко всему, что его окружает. В результате такие люди воспринимают действительность более четко, и их действия приводят к большим успехам.

Помните ли вы, что благодаря желанию учиться у вас получилось улучшить определенный навык?

Стремление к знаниям и росту помогает вам быть счастливее и наделяет большей свободой реагировать на все, что встречается на пути.

Университет Жизни хочет, чтобы вы не переставали желать учиться. Выбор за вами.



## ПОСТУПАТЬ ПРАВИЛЬНО



### ВОПРОС/КОММЕНТАРИЙ ОТ ИСКАТЕЛЯ

Как сопротивляться чужому влиянию, когда меня пытаются сбить с пути?

### ОТВЕТ ОТ МАРКА АВРЕЛИЯ (XII–XVII)

Если что-то идет вразрез с вашими ценностями, не стоит делать этого. Вы должны сами проанализировать ситуацию и решить, что будем правильным поступком.

### РАЗМЫШЛЕНИЕ

Глубоко в душе вы уже знаете, что правильно, а что нет. Взрослый человек знает, по меньшей мере, что он не должен поступать с другими так, как не