



**SPRING
BOOKS**

книга
безмятежной
уверенности

ХАНЫЛЬСАН

마인드업

Я ОТКРЫВАЮ
ЖИЗНЬ ЗАНОВО

практики и советы,
которые помогают восстановить
силы и обрести
внутреннюю опору

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
X19

마인드업 날아가는 용을 타는 방법 by 하늘산
Copyright © Haneulsan, 2024
Original Korean edition published
by Healing School Co.,Ltd.
Russian translation rights arranged with Healing School
Co.,Ltd. through EYA (Eric Yang Agency)

Ханьльсан.

X19 Я открываю жизнь заново : практики и советы, которые помогают восстановить силы и обрести внутреннюю опору / Ханьльсан; [перевод с корейского П. И. Морозовой]. – Москва : Эксмо, 2026. – 224 с. : ил. – (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-229296-5

Когда дни кажутся серыми и утомительными, важно вновь почувствовать, что жизнь может раскрыться по-новому. Эта книга – приглашение начать заново: научиться останавливаться, слышать себя, отпускать напряжение и возвращать в повседневность легкость и ясность. Опираясь на многолетний опыт работы, Ханьльсан объединяет мудрость восточной традиции и современные практики восстановления. Его подход помогает вернуть внутреннюю опору и мягко войти в период перемен с большим доверием к себе.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

- © Морозова П. И., перевод на русский язык, 2026
- © Алленова В. В., иллюстрации на обложке и в книге, 2026
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-229296-5

Оглавление

Пролог	7
Глава 1. Дракону, жаждущему начать	11
Глава 2. Дракону в поисках успеха	55
Глава 3. Дракону, стремящемуся к внутренней свободе.	97
Глава 4. Дракону, которому тяжело в мире людей	143
Глава 5. Дракону на пути к счастью	183

ПРОЛОГ

Когда кажется, что надежды больше нет и сил двигаться дальше не осталось, а в груди живет лишь желание все оставить – это верный признак того, что вы измотаны жизнью.

Американский психолог Филип Брикман однажды провел необычное исследование о природе счастья. Он сравнил две группы людей: тех, кто недавно выиграл в лотерею, и тех, кто после аварий оказался прикован к инвалидному креслу. Первое время разница между ними была огромной. Но со временем счастье победителей лотереи угасало, а у людей, переживших катастрофу, напротив – возвращалось к прежнему уровню. Такая динамика характерна и для любой человеческой души. Даже если сейчас кажется, будто жизнь невыносима, со временем

вы обязательно почувствуете облегчение и найдете путь к исцелению.

Когда особенно тяжело, попробуйте вспомнить простые истины:

1. В жизни случается всякое.
2. Иногда нужно просто остановиться и отдохнуть.
3. Мелочи не стоят того, чтобы терять себя.
4. И это пройдет. То, что казалось невыносимым, однажды перестанет быть важным.
5. Тревога не помощник. Она не решает проблем, лишь лишает сил.
6. Если вы открыли эту книгу, значит, Небо уже заботится о вас.

Еще в древности Мэн-цзы¹ писал: «Когда Небо поручает человеку великое дело, оно сначала мучает его душу, изнуряет тело, заставляет страдать

¹ Мэн-цзы (孟子, 372–289 до н. э.) – древнекитайский философ, один из крупнейших представителей конфуцианства. Его учение собрано в книге «Мэн-цзы», ставшей одним из канонических текстов конфуцианской традиции.

от голода, ставит его в затруднительное положение и раз за разом приводит к неудачам – это так называемые пять испытаний».

Иными словами, Небо таким образом старается воспитать в человеке благородный характер и силу духа, которую невозможно сломить. Моя книга предлагает современные способы пройти этот путь. Прочитав ее, вы научитесь взбираться на спину взмывающего в небо дракона. А затем, обретя жемчужину Еиджу¹, сможете двигаться к новым вершинам.

Пусть эта книга станет поддержкой для тех, кто проходит через испытания, и знаком надежды для тех, кто потерял опору и сбился с пути.

Я благодарю Корейскую ассоциацию профориентации и консультирования, благотворительную организацию I-Healing School и более 160 000 участников сообщества «Любители восточной философии». В течение двадцати лет вы были моим источником вдохновения.

Ханыльсан

¹ Жемчужина Еиджу (여의주) – мифическая жемчужина из корейской и китайской мифологии. Она символизирует мудрость, силу и бессмертие, а также может исполнять желания.

ГЛАВА

ДРАКОНУ,
ЖАЖДУЩЕМУ
НАЧАТЬ

Твоя вера становится твоими мыслями.
Твои мысли становятся твоими словами.
Твои слова становятся твоими поступками.
Твои поступки становятся твоими привычками.
Твои привычки становятся твоими ценностями.
Твои ценности становятся твоей судьбой.

– Махатма Ганди

Поиск мечты

«У меня нет мечты».

«Я не знаю, чего хочу».

«Я не понимаю, что мне делать».

Не иметь мечты — это нормально. В этом нет ничего страшного: далеко не каждый с самого начала знает, ради чего живет. Многие успешные люди шли к своему делу не по зову великой мечты, а шаг за шагом, пробуя, ошибаясь, меняя направление. Лишь единицы однажды выбрали единственный путь и больше никогда с него не сворачивали.

Гораздо важнее — делать как можно лучше то, чем вы занимаетесь прямо сейчас. Иногда дело оказывается не вашим. В таком случае вы сможете оставить его без сожаления. Иногда же оно постепенно раскрывается вам, и вы чувствуете, что именно в нем и есть смысл. Если вкладывать в работу душу и терпение, со временем она может превратиться в настоящую мечту.

Так рождается мастерство. Сначала вы просто повторяете шаги. Затем навыки укрепляются, ваши действия становятся увереннее. И однажды другие начинают видеть в вас профессионала. Вместе с признанием приходят люди, которым вы нужны.

В этот момент, когда кто-то искренне благодарит вас за сделанное, вы чувствуете особую силу внутри. Именно так мечта постепенно находит дорогу в вашу жизнь.

.....

**Не страшно, если сейчас у вас нет
большой цели. Само путешествие
к ней — и есть жизнь.**

.....

А то, что отзывается в сердце, и есть ваша настоящая мечта. Она приходит не в начале, а тогда, когда вы по-настоящему отдаете себя делу.

В этом и скрыт подлинный секрет счастливой и успешной жизни.

На пути к мечте

Все знают, что мечты играют важную роль в жизни. Но стоит спросить человека, о чем он мечтает, и нередко он теряется, не в силах дать ясный ответ. Такие люди приходят на консультацию и признаются: жизнь кажется им скучной и тоскливой, потому что нет понимания, чем они хотят заниматься.

Здесь решающую роль играет образ мышления.

Представьте, что вам осталось жить всего год, полгода или даже три месяца. Это не фантазия: никто не знает, что принесет завтрашний день. Смерть может постучать в любую минуту, но мы живем так, будто она обходит нас стороной.

Когда человек действительно находится на грани смерти, в его душе почти всегда остается чувство сожаления. Сожаления о том, что он так и не решился попробовать. Поэтому бросьте вызов тому, о чем потом могли бы пожалеть. Неважно, насколько