

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М82

Автор фото — *Антон Земляной, Немзоров Павел*

Москотин, Михаил Юрьевич.

М82 Счастье — это просто / Михаил Москотин. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с.

ISBN 978-5-04-164032-3

Что такое счастье? Краткий миг? Синяя птица? Улыбка фортуны? А что, если счастье — это образ жизни? И ему можно научиться. Его можно выбрать — и практиковать в свое удовольствие.

Большую часть своего времени мы стремимся к счастью, совершая миллион ненужных действий. Но в результате получаем только выгорание. Работая над собой по системе эффективного мышления Михаила Москотина, можно обрести привычку быть счастливым. Каждый день. Всегда. Это сложно? Нет: никаких сверхусилий, только правильно организованный процесс. Долго? А это зависит только от вас. Насколько вы сами хотите быть счастливы?

Сотрудники крупных корпораций уже оценили преимущества этой методики — теперь живой тренинг Михаила Москотина будет доступен каждому, кто возьмет в руки эту книгу.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-164032-3

© Москотин М., 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Оглавление

Введение 7

Глава 1

Я ТАКОЙ ЖЕ, КАК ТЫ 10

Мир хочет быть
счастливым, но не может 12
Счастливыми рождаются
или становятся? 18
Никогда не поздно иметь
счастливое детство 20
Что такое «позитивное
мышление» на самом деле 25
Первая практика:
100 причин для счастья 28

Глава 2

СЧАСТЬЕ – ЭТО
УБЕЖДЕНИЕ.
МИФЫ О СЧАСТЬЕ 35

Навязанные сценарии 35
Кто мешает нам быть
счастливыми 45
Жизнь «на потом»
и жизнь, которая уже была 60
Нельзя показывать,
что ты счастлив 65
Счастливые эгоисты 68
Практика
«Ты уже классный» 74
Чашка не делает
кофе лучше 77

Глава 3

СЧАСТЬЕ –
ЭТО ВЫГОДНО.
ИЗ ЧЕГО ОНО СОСТОИТ 79

Спутники счастья 81
«Физика»
и «химия» счастья 85
«Икигай» 102
Счастливый день –
каждый день 108
Практика «Три лучших
события дня» 113

Глава 4

СЧАСТЬЕ –
ЭТО ПРАКТИКА.
ПРОРАБАТЫВАЕМ
ПРИВЫЧКИ, БЛОКИ,
СТРАХИ 115

«Эффект тела» 115
Привычки нашего
мышления 116
Упражнение «Прости,
я был неправ» 133
Упражнение
«Навести порядок» 134
Упражнение
«Обратная связь» 135
Упражнение
«Сколько стоит?» 136
Упражнение
«Меняем фокус внимания» 137
Семь блоков
ментальной «жвачки» 138

Упражнение	
«Как избавиться	
от жвачки в голове?»	142
Мысли-«вирусы»	148
Обязанности	
и обязательства	151
Упражнение	
«Обязанность –	
обязательство»	155
Сценарии отношений	
с миром – «курортник»,	
«заключенный»или «партнер».	
Проактивность	
и реактивность	157
Страхи, убивающие счастье	168
Упражнение «Прокатитесь из	
будущего в настоящее»	172
«Съесть лягушку» или отложить	
на завтра? Прокрастинация	180
Упражнение	
«Отложенные дела»	182
Упражнение	
«Потрясающая сила	
благодарности»	184

Глава 5

СЧАСТЬЕ – ЭТО ВЫБОР.	
ДОБИВАЕМСЯ СВОИХ	
ЦЕЛЕЙ	188
Цель жизни –	
это жить с целью	188
Техника постановки цели	193
Техника КОНЭЦ	196
Техника SMART(ER)	200
Реальные	
и нереальные цели	202
Я сорвался. Что делать?	
Техника работы	
со срывами	207
Счастье и кризис:	
бонусный раздел	213
Закключение	220
Список литературы,	
рекомендуемый автором	223

Введение

Здравствуй, читатель! Позволь, я буду обращаться к тебе вот так прямо и искренне. Когда ты открыл эту книгу, мы словно пожали друг другу руки и договорились провести время интересно и с пользой.

Общение на «ты» стирает некий барьер, устраняет формальность — это и честнее, и полезнее. В наших головах обращение на «ты» или «вы» связано с уважением. Но в действительности прямой связи нет. Можно обращаться к человеку на «вы» и не уважать его, а можно — на «ты» и очень почтительно к нему относиться.

Меня зовут Михаил Москотин, и я — обычный человек. Просто... счастливый. Счастливый мужчина, друг, коллега, бизнес-тренер. Много лет назад, когда я принял решение тренировать свое счастье, больше улыбаться и быть в позитивном настрое, люди спрашивали: «Почему это вы все время улыбаетесь? У вас что, все хорошо?»

Помнишь сцену из старого советского фильма «Я шагаю по Москве»? Аэропорт, влажный асфальт, раннее утро. Возле здания аэровокзала кружится, напевая, девушка в легком платье. Молодой писатель, только что прибывший в Москву, спрашивает ее: «Улетаешь или прилетаешь?» «Встречаю», — отвечает девушка. — «Кого?» — «Мужа». — «И у вас все хорошо?» — «Очень хорошо!» — «Но ведь так не бывает...» — «А вот бывает! Да, бывает!» — счастливо улыбается девушка.

И я отвечал почти как героиня фильма: «Да, у меня все хорошо».

Я-то считаю, что в улыбке и хорошем настроении нет ничего необычного. Но если посмотреть вокруг, окажется, что мы живем в мире несчастных людей, которые каждый день с недовольным лицом спускаются в метро, садятся в такси, приходят на работу. Это норма, мы к такому привыкли. А счастливые люди не вписываются в эту действительность и потому выглядят странно.

Один из участников бизнес-тренинга как-то сказал: «Ты знаешь, Михаил, глядя на тебя, слушая, что ты говоришь, я понимаю, что 99% людей живут не так, как ты, абсолютно по-другому!» Я посмотрел на него и ответил: «Да, наверное, так оно и есть». Он продолжал: «А ты понимаешь, что ты — аномалия?»

Я призадумался. Может быть, действительно, я — аномалия, пусть и ощущаю себя абсолютно обычным? И тогда у меня появилась цель: чтобы все больше и больше людей становились похожими на меня: счастливыми, не избегающими ответственности, ориентированными на созидание. Я искренне верю, что настанет день, когда мы с вами — здоровые, успешные, радостные — станем большинством. А аномалией будут уныние, негатив, насилие, зло, конфликты. Крик на ребенка на улице, раздражение на близких — это уже будет аномалией, а не нормой, как сегодня.

Признаюсь честно: я — абсолютно корыстный человек и стремлюсь увеличить количество счастья на душу населения исключительно ради себя самого. У меня нет планов уехать из России, моим детям жить в этой стране. И чем больше довольных, богатых, счастливых людей будет вокруг, тем легче станет и мне, и моим потомкам.

Вот во что я верю, вот ради чего в том числе я пишу свою книгу.

Почему я выбрал именно такой формат?

Более 15 лет я занимался бизнес-тренингами и психологией, был признан лучшим тренером «Soft skills 2019» в номинации «Современное бизнес-образование». Моими клиентами были (и остаются) крупные корпорации, такие как «Ростелеком», «Билайн», «Сбербанк», «Альфа-банк» и прочие. Так что по роду деятельности я разбирался не только в продажах, но и в том, как людям сделать карьеру, заработать денег, выстроить отношения с родителями или детьми, избавиться от страхов. Человек ведь цельный, одно влияет на другое. И в глубине этих проблем очень, очень часто лежал самый главный запрос: люди хотели счастья и пытались пройти к нему разными путями, но терпели неудачу.

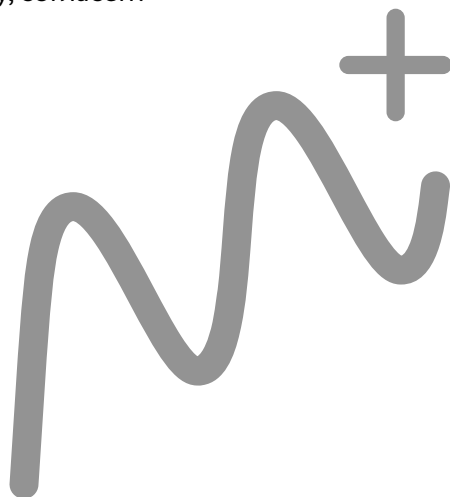
В 2019 году я решил использовать для работы онлайн-формат: как раз стали популярными всевозможные марафоны. Идея возникла сама собой: я запустил «Марафон счастья». Поток за потоком его проходили десятки тысяч людей, и очень многие писали мне хорошие отзывы, благодарили за помощь. Большинству этот курс помог.

В 2020 году началась эпидемия коронавируса, и половина земного шара оказалась в самоизоляции, а кто-то еще и очутился в сложной финансовой ситуации или вообще остался без работы. Тем не менее нашлись люди, хоть и ограниченные в средствах, но инвестировавшие свои деньги в этот марафон, а точнее — в самих себя. Потому что благодаря «Марафону счастья» они смогли найти новую работу, остаться на плаву, быть в нужном настрое и верном ресурсном состоянии. Глядя на их результаты, я порадовался и заключил, что если бы марафона не существовало до пандемии, то его стоило бы придумать именно сейчас — он отлично работает и как лекарство от «кризисной паники» всех мастей.

Прошло еще немного времени — и мои клиенты, партнеры, коллеги стали просить меня написать книгу, чтобы систематизировать и собрать в ней все советы, инструменты и техники по достижению счастья, которые я даю на своих марафонах, тренингах и консультациях. Я подумал, что это отличная возможность помочь еще большему количеству людей. Не нужно ехать на тренинг или ждать начала марафона — достаточно взять в руки книгу и получить полный и подробный «план» по достижению счастья.

И вот все сделано. Давай начнем работу, согласен?

Поехали!



Глава 1

Я такой же, как ты

Несмотря на то, что другие считают мой позитив чем-то особенным, аномальным, я — не сверхчеловек. Я такой же, как ты, читатель. Задаюсь теми же вопросами, живу на той же планете, в том же времени и в той же стране. У меня нет суперспособностей, но мне удалось понять одну простую вещь (кстати, я часто буду повторять эту фразу, ведь именно в простоте весь смысл):

Важнейший и самый близкий человек для тебя — ты сам. Никто не будет рядом каждую минуту, не поймет твои потребности, не почувствует то же самое в полной мере. А значит, только ты можешь сделать (или не сделать) себя счастливым.

На первый взгляд эта мысль довольно банальна. Стоит ли она того, чтобы быть раскрытой в целой книге?

Я абсолютно уверен, что да.

Потому что знаю, о чем ты сейчас подумал: «Ага, если бы все было так просто! Это только в кино бывают абсолютно счастливые люди, у которых все хорошо. И, если бы достичь счастья было так легко, все бы уже давно были счастливы!»

Цель моей книги как раз и состоит в том, чтобы развенчать самый популярный миф: что счастье — неуловимая синяя птица, которая не дается в руки обычному человеку. А если уж ты ее поймал, то непременно

дорого заплатишь за успешную охоту, и все равно птица-счастье рано или поздно упорхнет на волю.

Как легенда это звучит очень красиво, но на практике счастье до жути неромантично и... просто. Если немного поразмыслить над его предпосылками, причинами и факторами, то счастье — среднее между наукой и искусством. Ты можешь изучить его как ремесло: освоить все навыки и получить средний, но вполне достойный, уровень счастья. И можешь двинуться дальше, к мастерству, это уже тебе решать.

Я буду рассматривать в этой книге счастье как:

- выгоду;
- выбор;
- режим;
- образ жизни;
- физическое и психическое состояние;
- убеждение;
- привычку;
- практику;
- цель.

Любое упражнение, которое есть в книге, продвинет тебя на шаг ближе к счастью. Если ты будешь регулярно практиковать, глава за главой, то в конце у тебя сформируются режим, образ мышления, привычки и цели быть счастливым — и ты будешь им, со мной или без меня!

Что угодно можно натренировать, уделив этому достаточно времени и правильно себя замотивировав. Представь на секунду, что тебе предложили миллион долларов. Через тридцать дней ты его получишь при простом условии: вокруг тебя все это время будут стоять видеокамеры, за тобой будут наблюдать. И тебе нужно быть весь этот месяц счастливым. Знаешь, мне кажется, что, если провести такой эксперимент, счастливым сможет стать любой. Если 30 дней ты будешь находиться в позитивном настрое — у тебя точно разовьется эта привычка.

Я не могу пообещать тебе миллион долларов. Но мне кажется, ощущение счастья и привычка быть счастливым стоят гораздо дороже. И, может быть, благодаря этой привычке со временем ты заработаешь свой миллион долларов. Или твоя жизнь станет светлее и радостнее и без него.

Не отворачивайся от слова «просто». Я не оторван от реальности и прекрасно понимаю, в каком мире живу. Пусть достижения цивилизации становятся все сложнее и сложнее, но люди-то — мы с тобой — в своем устройстве почти не изменились. И попытки усложнить все дальше и дальше уводят нас от счастья. Почему так? Разбираемся!

Мир хочет быть счастливым, но не может

Посмотри на современный мир — он большой и изобильный. Нам уже не нужно биться за выживание в прямом смысле слова, нет задачи не замерзнуть, не умереть от голода и не быть съеденным прямо сейчас. Сегодня у нас есть, казалось бы, все для счастья и благополучия: огромное количество одежды, продуктов питания, миллион развлечений, возможностей для путешествий, Интернет и так далее. Но люди страдают от стресса, одиночества, отсутствия цели или интереса к жизни.

Пару веков назад всего этого не было. Люди просыпались с рассветом, тяжело работали, мало отдыхали, но им даже в голову не приходила мысль, что они могут быть несчастными из-за того, чего не имеют. Они и не догадывались об этом — просто жили и радовались.

Мы с тобой живем в век повальных депрессий — и одновременно тотального потребления. Как думаешь, есть связь?

Когда я был молод, сотовые телефоны только начинали появляться. Я ходил с пейджером, когда один друг рассказал мне, что в Японии делают телефоны... с цветным экраном. Я ему не поверил, потому что у нас в стране и телевизоры-то цветные были не у всех. А тут — телефон (?) с цветным экраном! Глупость какая-то. Сейчас у меня айфон, в который

”

**Что угодно можно натренировать,
уделив этому достаточно времени
и правильно себя замотивировав.**



можно записывать файлы, на который можно снимать фото и видео и который имеет еще несколько десятков функций. И все это работает! За считанные годы технологии стали в разы круче — но уровень счастья у народа что-то не возрос.

Получается, только «иметь» — недостаточно, для настоящего счастья нам еще нужно и «быть»: что-то собой представлять, в чем-то развиваться, осваивать новое.

Чем больше развита цивилизация, чем больше у людей благ, тем более они несчастны. Был такой эксперимент, «Вселенная 25». Он проводился американским ученым-этологом Джоном Кэлхуном на крысах. Для этих животных создавался идеальный дом, настоящий рай в условиях лаборатории. Строился специальный просторный ящик, откуда подопытные не могли выбраться. Внутри поддерживалась постоянная комфортная для мышей температура, было много еды и воды, много удобных гнезд для самок. Ящик поддерживался в постоянной чистоте, исключалось появление в баке хищников или возникновение инфекций. Туда запускали пару крыс. Условия жизни были идеальными, им не нужно было ничего делать: выживать, добывать еду, спасаться от врагов. Сначала животные начинали активно размножаться. Потом же этот темп снижался, и очень сильно. Крысы в идеальных условиях только ели, пили, спали — и все. В итоге, после примерно 1780 дней такой жизни, последняя крыса погибала.

Г

Г

Огромное количество людей несчастно просто от безделья.

Л

Л

Не в том смысле, что они не моют пол, не умеют копать огород или не готовят еду. Им скучно жить, потому что они ничем не занимаются с азартом, не ставят никаких целей, ни к чему не стремятся. Не ищут самореализации. И ожидают, что кто-то принесет им все готовое. И счастье тоже.

Ожидания — вторая глобальная проблема современных людей.

Женщины и мужчины придумывают себе какой-то идеал спутника жизни и обычных нормальных людей пропускают через этот фильтр. Естественно, мало что совпадает, и люди остаются несчастными. Некоторые придумали себе образ какого-то идеального государства, собрав туда лучшее, что есть у всех стран, потом сравнивают утопию с местом, в котором живут, — и снова несчастны. Если они не могут получить свою иллюзию — то, значит, все сегодняшнее абсолютно ничего не стоит. Пыль, мусор. Будешь тут счастливым!

Обесценивание отбирает счастье даже там, где оно появляется.

Осознай, как мы обесцениваем прекрасную жизнь, которая есть у каждого из нас. Вокруг куча красивых и умных людей для партнерства, множество проектов и бизнесов, где можно работать. Есть возможность учиться, развиваться, заниматься творчеством. Деньги лежат просто на каждом углу, и их много. Можно найти любимого человека, создать семью, рожать детей. Можно путешествовать — уехать хоть на Алтай, хоть на Камчатку — причем по собственной воле. А моих прапрадеда и прапрабабушку когда-то раскулачили и вместе с тринадцатью детьми насильно отправили на телеге на Урал — они осели в Перми, так и остались там. Когда я думаю, какую жизнь прожили мои предки, моя собственная кажется мне легкой и прекрасной, не говоря уже о жизни моих детей. Они не знают ни беды, ни горя, и их единственная проблема — медленный Интернет.

Чем больше развивается цивилизация, тем больше человеку нужно — или он думает, что нужно. Счастья в его жизни так мало, а запрос на него так высок, что люди ищут замещения. И, к сожалению, находят.

**Зависимости не делают нас счастливыми, они —
«глушилки» реальности.**

Психоактивные вещества дают кратковременную иллюзию счастья, но цена за это слишком высока. На тренингах и форумах я всегда говорю: «Счастливому человеку не надо курить». Курильщики на это страшно возмущаются, но я задаю им резонный вопрос: «Если у меня все хорошо в жизни, зачем мне себя травить?»

Многие впервые взяли сигарету в руки, когда у них в жизни случилась какая-то неприятность. Бросила девушка, завалил сессию, не взяли на работу. Если ты куришь, вспомни, в какие моменты твоя рука тянется к пачке? Аврал на службе, ссора с женой, конфликт с коллегой? Причем самая первая затяжка в жизни вызывает буквально рвотный рефлекс, у тебя кружится голова, и никакого удовольствия ты не получаешь. Это уже потом никотин тебя «догоняет», и наступает некое удовлетворение. Но ты же героически преодолеваешь все неприятные симптомы и продолжаешь курить. Я знал человека, у которого была аллергия на никотин и алкоголь, но он ее доблестно «победил» (за счет еще каких-то таблеток). Потому что умел получать лишь ту иллюзию счастья, которую дают эти стимуляторы.

Многие люди позволяют себе бокал вина или пару коктейлей практически ежедневно. Им это помогает «расслабиться». Наверное, не всем придется по душе то, что я сейчас скажу, но безопасной дозы алкоголя не существует. Конечно же, есть уровень потребления, при котором риск будет невелик, однако ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) не устанавливает четких значений для таких доз. Фактические данные говорят о том, что для здоровья безопаснее всего — не пить вообще. Но в нашей стране алкоголик — это тот, кто валяется под забором в мокрых штанах. «А я пью дорогой виски или шампанское и полностью себя контролирую. Разве я алкоголик?»

Если человек раз в неделю употребляет спиртное — для меня это уже симптом того, что он несчастен. Очень часто люди заливают алкоголем

свои одиночество, боль, страх, обиду, разочарование. Иными словами, свое несчастье. Да, на какое-то время им становится хорошо, они даже получают удовольствие. Но наступает утро, и от этого призрачного счастья не остается ничего, кроме похмелья.

Ты можешь возразить и привести в пример миллионеров и тем более рок-звезд, которые убивают свое здоровье всеми способами. Давай все-таки различать внешний успех — и счастье.

Г

Г

Бывают люди, продуктивные от своего несчастья — это факт. А внешние атрибуты успеха необязательно доставляют радость.

Л

Л

Есть два типа богачей. Первый — это невротики. Когда человек вырос в бедности и всего в жизни добился сам, страх потерять заработанное сидит в его нейронных связях очень глубоко. И он пашет без остановки, чтобы никогда не вернуться в прошлое. Сколько бы денег он ни заработал, остановиться не может.

Второй тип — это люди, выросшие в обеспеченной семье и привыкшие к определенному уровню жизни. Они не хотят ухудшения своего положения и стремятся к большему. Но в нашей стране, где в советские годы почти все были нищими, больше людей первого типа. Внешне они вполне успешны, и им труднее осознать, что в их жизни нет счастья.

Неделю назад ко мне за консультацией обратился достаточно состоятельный человек. Он назначил мне встречу, я приехал к нему в загородный дом. Мужчина долго мялся, потом, наконец, сказал, что нуждается в моей помощи, спросил о стоимости услуг. Обычно такие вещи со мной обсуждают просто по телефону, но этому человеку было очень сложно признаться, что с ним что-то не так. Первые полчаса он рассказывал, как у него все хорошо. Продолжал бы и дальше, пришлось попросить его снять, наконец, маску «успешной успешности». Ведь если у него все

отлично, зачем я здесь? И только после признания проблемы началась наша консультация.

В общем, как ты понял, огромный человеческий запрос на счастье для меня давно не секрет. Я совершенно убежден, что счастье — это основа всего. Счастливому человеку доступно многое: он быстрее и успешнее делает карьеру, зарабатывает деньги, строит отношения. Но это не значит, что именно счет в банке принес счастье. Или должность. Или красивая женщина. Наоборот! Счастье притягивает все остальное.

Мир будет развиваться, технологии — усложняться, но они вообще не имеют отношения к тому, что мы обсуждаем в этой книге.

Ничего не надо делать с миром. Только с самим собой!

Счастливыми рождаются или становятся?

По-настоящему счастливого человека всегда видно. Мир вращается вокруг него, хотя он этого не добивался, а просто жил, как хотел. Бро-сишь на такого взгляд — и даже завидно.

Недавно режиссер Андрей Кончаловский выложил на своей страни-це в «Инстаграме» пронзительный пост о том, как в молодости впервые попал за границу, в Италию. Это было в 1962 году.

«В Риме нас поселили возле главного вокзала “Термини”. Был конец августа, я вышел на балкон и вижу: на площади полно народу, иллюми-нация, все светится, играет музыка. В чем, думаю, дело, что происходит? Спрашиваю:

— Какой сегодня праздник?

На меня вытаращили глаза:

— Никакого.

— А почему так много людей, почему танцуют?

— Мы так живем.

В мою слабую голову это никак не укладывалось. Это был первый удар. Шок.

В Венеции мой культурный шок усилился. Я плыл по каналу на речном трамвайчике и смотрел на этот ослепительный город, на этих веселящихся, поющих, танцующих людей — и не верил своим глазам. Смотрел на молодых ребят, студентов, веселых, загорелых, сидящих на берегу, и вдруг меня пронзило жгучее чувство обиды. Почему у нас не так? Почему я не умею так веселиться, почему?»

В 1962 году в Советском Союзе, наверное, было не много поводов для веселья и счастья. Но сегодня мы живем совсем по-другому. И вместо того чтобы обижаться, завидовать или как-то иначе негативить, подумай, что тем самым счастливым человеком можешь быть и ты, и твой сосед, и вообще кто угодно.

Есть люди, счастливые от рождения, им не приходится трудиться, расти, воспитывать себя, набивать шишки — секрет счастья они знают сразу. Оптимисты, у которых все всегда радужно. Кому-то из них повезло с психотипом, генетикой — их организм просто не умеет долго грустить. Кто-то вообще никогда не знал трудностей и проблем. Может, ты даже относишь к ним и меня, Михаила Москотина? «Наверное, у него было необыкновенно счастливое детство, в котором его обожали и окружали заботой. Он родился “с серебряной ложкой” во рту. У него были высокопоставленные родители, ежегодный отдых на курортах и черная икра на завтрак. Его “пристроили” в престижный вуз, и папа подарил ему авто на первом курсе. Он легко получил хорошую должность и высокую зарплату. Теперь он живет в Москве и учит всех жизни — отчего же ему не быть счастливым?»

Нет, мой дорогой друг. Все это совсем не так. Далеко не всегда я был счастлив и встречал каждый день с улыбкой. «Аномалией» я стал не сразу, на это потребовалось время и большая работа над собой. Более того, открою тебе секрет: было время, когда во всей Вселенной не было человека несчастнее меня. По крайней мере, я сам думал именно так.

Никогда не поздно иметь счастливое детство

Я родился в замечательном городе Перми в 1977 году, четвертого марта. Мой папа — железнодорожник, 30 лет проработавший машинистом. Мама — учительница музыки. Простая советская семья, самые обычные родители и детство. Оно было совершенно безоблачным, пока в три годика меня не отдали в детский сад.

Жизнь просто рухнула! До этого возраста я сидел с бабушкой, и контраст оказался слишком велик. Я ненавидел садик, режим дня, тихий час, воспитателей — и особенно манную кашу и молоко с пенкой. Я был самым несчастным ребенком в мире! Трижды я устраивал побег из садика, меня трижды ловили и возвращали. Я считал, что родители меня не любят, что они меня бросили, предали — иначе почему они засунули ребенка в это заведение? Отец казался мне слишком строгим, потому что постоянно заставлял меня что-то делать, соблюдать какие-то правила, а за непослушание наказывал.

Потом была школа, за ней — институт, и вы знаете, в 18–19 лет меня преследовали жуткие депрессии. Пермь, с ее серыми улицами, серыми зданиями, серыми машинами и пешеходами, была унылой и просто убивала настроение. Ну, хорошо, я окончил институт. Ладно, появилась работа. У меня были коллеги, какие-то друзья. Но ничто не приносило радости, я был абсолютно несчастным человеком. Да, на людях я улыбался, старался выглядеть общительным и коммуникабельным. Но, когда оставался один, хотел реветь и выть от отчаянья. Мне казалось, что я никому не нужен, я одинокий и самый несчастный в мире, меня не любят родители, а друзья со мной только потому, что я веселый и щедрый.

Я думал, что счастье — где-то там, вовне. Оно — в популярности, блестящей карьере, легких деньгах, дорогих машинках.

Именно это мнение и другие ментальные привычки — целый комплект — делали меня несчастным.

Ты думаешь, я только страдал, жаловался на жизнь, ныл и ничего не предпринимал? Нет, отчего же. В какой-то момент я начал что-то в жизни менять. Но, что бы я ни делал, у меня ничего не получалось. Я читал специальные книги — мне не удавалось вникнуть в их смысл. Я проходил какие-то обучения — они не помогали.

И вот на очередном курсе тренер, выслушав мое нытье и жалобы, сказал простую фразу, которая перевернула мою жизнь:

Никогда не поздно иметь счастливое детство.

В тот момент мне захотелось броситься на него, ударить и заорать: «Ты знаешь, о чем говоришь? Ты ничего не понимаешь! Ты не жил в Перми! У тебя не было такого папы, как у меня! Ты не знаешь, через что я прошел в детстве!» — но, конечно, я взял себя в руки.

Тренер предложил выполнить упражнение: поменять интерпретацию своего детства. Возможно, это прозвучит странно, но попробуй принять такую точку зрения: а что, если любое событие в этом мире нейтрально? Плохим и хорошим его делает интерпретация, а природа явления — «нулевая». Какой бы предстала жизнь в этом ракурсе?

Мое и твое детство — нейтральны, мои и твои родители — нейтральны, город, в котором ты (или я) родились — нейтрален. Другими словами, никакой. Но у каждого из нас есть привычное объяснение, привычный взгляд на данные события.

Наш мозг работает так: каждый раз, когда ты думаешь о своем детстве, сознание показывает не реальные события, а твое последнее воспоминание о них. И у этого воспоминания будет эмоциональная окраска.

Например, если в среду тебе припомнилась «двойка» по математике, то в пятницу, размышляя о своих школьных годах, ты невольно вернешься к этой злосчастной «двойке». Каждый раз мозг либо сгущает краски, либо разбавляет их. Он добавляет черного или белого цвета. Если ты интерпретируешь свои школьные годы как страдания и унижения, то твое сознание будет «подбрасывать» тебе воспоминания о несправедливости учителей и проваленном экзамене. А если выбираешь противоположное отношение — то в памяти будут всплывать походы с классом в кино, булочки с сахаром в школьной столовой и первый танец с девочкой на дискотеке.

Ты знаешь, это упражнение у меня получилось! Я действительно стал пересматривать свое отношение к прошедшим событиям. Я увидел, что мои родители на самом деле любили меня. В моей памяти начали возникать совсем другие картинки...

Летние каникулы у бабушки на Украине. Город Черкассы, где было много солнца, фруктов и мы с отцом часто ходили на Днепр купаться. Отец, который учит меня кататься на коньках. Синий хоккейный шлем, для которого он сам вырезал из фольги буквы «СССР». Папа вообще не жалел денег на спорт, считая это важным для мальчишки, и часто покупал мне шайбы, клюшки, коньки, лыжи. У всех одноклассников были обычные лыжи, а у меня — полупластиковые. Единственный в классе я имел лыжные ботинки Adidas — не представляю, где умудрились достать их в то время мои родители! Я вспомнил, как под Новый год мы с мамой и папой украшали елку, как все вместе гуляли, праздновали дни рождения.

А как много классного и веселого было в школе!

И как же это смешно, когда маленький мальчик убегает из детского садика — ведь с бабушкой и правда лучше! С бабушкой замечательно, бабушка не заставляет ничего делать. А в садике дисциплина, режим и Васька дерется. Там нужно выстраивать отношения с другими детьми. Там тихий час и манная каша.

Когда я стал пересматривать свое детство, то понял, что у меня просто была привычка фокусироваться на определенных вещах. Моя

”

**...было время, когда во всей
Вселенной не было человека
несчастнее меня. По крайней мере,
я сам думал именно так.**

