



Вероника Русикова

Маленькая книга о счастье

или как научиться быть счастливым
каждый день

Вероника Русикова

**Маленькая книга о счастье.
Или как научиться быть
счастливым каждый день**

«Издательские решения»

Русикова В.

Маленькая книга о счастье. Или как научиться быть счастливым
каждый день / В. Русикова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855827-6

Маленькая книга о счастье — это практическое пособие по обретению
радости и положительных эмоций. Она помогает изменить взгляд
на обыденные вещи и привнести счастье в свою повседневность.

ISBN 978-5-44-855827-6

© Русикова В.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	7
Глава 2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Маленькая книга о счастье Или как научиться быть счастливым каждый день

Вероника Русикова

Фотограф Рицкая Екатерина

© Вероника Русикова, 2017

© Рицкая Екатерина, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4485-5827-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Мы все стремимся быть счастливыми. У кого-то это получается хорошо, у кого-то не очень. У каждого из семи миллиардов людей, живущих на планете, своя история взаимоотношений со счастьем. Но по-настоящему счастливых людей катастрофически мало. Это очень просто увидеть, если некоторое время всматриваться в лица прохожих на улице, большая часть из которых покрыта бременем забот, проблем и страданий. И поэтому мне захотелось рассказать о счастье как о рукотворном образе жизни, о том, что счастье – это не случайность и далеко не всегда простое стечение обстоятельств, а нечто иное, то, что можно взрастить и привнести в каждый свой день.

Вы задумывались, что такое счастье? Что это за чувство, мягкой теплотой разливающееся по телу, иногда взрывающееся фейерверком радости и любви или умиротворенно обволакивающее красотой момента, наполняющее нас и пространство вокруг особенными, прекрасными, воодушевляющими эмоциями? Чувство, которое одаряет желанием жить и наслаждаться жизнью, сливаться с природой и совершать великие дела с ощущением, что море по колено и весь мир – это большая сокровищница с драгоценностями, ожидающими своего владельца.

Перед тем как начать работу над книгой, я поспрашивала родных и знакомых мне людей, что такое счастье в их понимании. Кто-то мне ответил, что счастье – это когда все здоровы, кто-то – когда есть где жить, чем питаться, любимая работа, семья, достойное материальное обеспечение и многое-многое другое. Ответы были разными, но суть в них заключалась одна: если жизнь человека устроена, значит, по идее, он должен быть счастлив.

Но ведь существует масса людей, добившихся в жизни значительных успехов и чувствующих при этом опустошение и апатию. И где же тогда взять счастье, если у человека есть все, но он несчастлив, если жизнь его прекрасна, но он не способен это увидеть? Тысячи людей совершают самоубийство без видимых на то причин, сотни тысяч находятся в перманентной депрессии, воспринимая жизнь как замкнутый круг, состоящий из череды неудач и мрачных событий, и миллионы живут изо дня в день, не испытывая при этом ни радости, ни любви.

При этом, конечно, есть и счастливые люди, с радостью встречающие каждый новый день и события, его наполняющие, те, кто счастлив вне зависимости от времени года, погоды, финансового состояния и различных факторов, ежедневно влияющих на человека. Но как им удается быть счастливыми, когда вокруг происходит столько омрачающих событий? Как им удается сохранить в себе искорки счастья, когда жизнь порой так непроста и несовершенна? Чувствуя себя несчастными, мы находим для этого тысячу причин, но я абсолютно уверена, что каждый человек может не только стать счастливым, но и научиться им быть.

Счастье – это естественное, но совершенно удивительное состояние, которое не только помогает поддерживать физическое и эмоциональное здоровье, но еще и привносит в жизнь особый шарм легкости и радости. Помимо этого, оно имеет свойство расплываться на окружающих людей. Став счастливым человеком, вы будете «заражать счастьем» всех вокруг, и я предполагаю, что люди будут совершенно не прочь «подцепить от вас этот благочестивый вирус», разве что приверженцы готических видов субкультур решат, что вы опасны для сохранности их мировоззрения. Но ведь это совершенно не беда, потому что у каждого свой час, когда он безоговорочно и точно, всем ненастьям назло, уверенно, раз и навсегда решает стать счастливым.

Глава 1

Я думаю, каждый знает, что такое всплески счастья, когда внезапно вас охватывает целая палитра ощущений, и мир, прежде совсем непримечательный, вдруг становится добрым, ярким, радостным, приветливым и любящим, открывается с прежде неизведанной стороны, переливается совершенно особенными чувственными нюансами, и, сливаясь с ним воедино в потоке радости, любви и красоты, вы чувствуете себя его неотъемлемой частью. Все мое детство было насыщено подобными ощущениями, конечно, благодаря моей семье и любящим, заботливым родителям. Я купалась в любви и счастье, только не знала об этом, точнее не знала, что бывает по-другому. Мой мир в то время был наполнен загадками, чудесами и искрящимися эмоциями, так что у меня дух захватывало от одной только мысли о предстоящих еще более ярких и увлекательных приключениях, которые ждали меня во взрослой жизни.

Прошло ощутимое количество лет, я повзрослела, и однажды в предновогодней суете я с удивлением обнаружила, что совсем не чувствую радости от предвкушения праздника. Размышляя не без доли грусти, я поняла, что во взрослом мире, в который я так стремилась попасть, отсутствие радости и счастья – это норма, и люди совсем не бьют тревогу, если чувствуют, что перестали наслаждаться жизнью. Вместо этого они исправно перемещают себя из дома на работу, идут по улицам, не видя прохожих, едят, не чувствуя вкуса еды, и смотрят на мир, не испытывая никаких эмоций. И так живет огромное количество людей, как будто не осознавая, что жизнь, та самая дарованная нам жизнь ограничена временем, которое мы беспощадно растрчиваем на грусть, тоску, порой злобу и ненависть вместо того, чтобы посвящать его любви и естественным человеческим радостям.

Все человечество заживо погребено в повседневности, в заботах, рутине, необходимости зарабатывать на жизнь, вести хозяйственные дела, заботиться о себе, родных и близких, когда каждый день превращается в список дел, необходимых для поддержания физиологического и социального функционирования. Немудрено, что в таком круговороте очень сложно найти время и силы для того, чтобы почувствовать себя и наполнять свои дни счастьем, когда его даже не замечаешь в мире. Но совершенно невозможно сделать человека счастливым без его собственного желания.

Без счастья жизнь превращается в вереницу серых дней, сменяющих друг друга, которые не радуют, не удивляют и не приносят никаких положительных эмоций. Но для того чтобы его обрести, может понадобиться и сила воли, и мужество, и даже некоторая смелость, потому что, осмелившись быть счастливым, человек фактически идет против общественной системы, которой счастливые люди совсем не нужны. Они попросту невыгодны, плохо управляемы, поскольку не поддаются на манипуляции, вряд ли пойдут убивать только потому, что большие политики никак не поделят песочницу под названием Земля, и живут, размышляя самостоятельно, опираясь на свои чувства, свою совесть и свое миропонимание.

Поэтому для эффективного управления обществом, людей намеренно вводят в состояние несчастья всеми доступными способами, в первую очередь, навязывая систему мышления, при которой человек скорее обращает внимание на несправедливость, драматичность и трагичность жизни, нежели на ее красоту и гармонию. Большая часть людей находится в перманентном страхе, успешно поддерживаемом террористами, эпидемиями, войнами, всемирными кризисами и постоянным ожиданием конца света. И люди настолько привыкли к этому состоянию подавленности и собственной беспомощности, что у меня иногда складывается ощущение, что они даже научились находить в этом своеобразное наслаждение.

Средства массовой информации повсеместно смакуют катастрофы и происшествия разного рода, поддерживая тем самым состояние непрекращающейся опасности, в светских разговорах принято обсуждать экономический кризис, санкции, нерадивость политиков и обще-

ственных деятелей, при этом подчеркивая, что все вокруг всё делают неправильно. При этом людей, не участвующих в этих дискуссиях, считают в лучшем случае влюбленными, летающими в облаках, а в худшем – вдохновенными идиотами, ничего не смыслящими в настоящей жизни.

Но что такое настоящая жизнь? Из чего складывается та реальность, которая ежедневно окружает каждого человека? И самое главное, кто ее формирует? Ведь даже зловещее тайное мировое правительство не диктует напрямую, что нам есть или пить, с кем общаться, какие телепрограммы смотреть и какие книги читать. Оно не выбирает за нас работу, темы для разговоров с друзьями и не принуждает жить в беспорядке, обосновывая это тем, что чистота нынче не в моде. Нет, мы сами ежедневно, ежечасно, ежеминутно делаем этот выбор, самостоятельно решая, чем наполнить нашу жизнь.

Реальность отдельно взятого человека формирует фокус его внимания и сознательный или бессознательный выбор в пользу той или иной информации. Но мы так часто считаем себя заложниками обстоятельств, что совершенно не отдаем себе отчета в том, что сами, акцентируя на них внимание, привносим их в свою жизнь. Ведь, к примеру, пока инопланетные расы не попали в зону нашего восприятия, они для нас официально не существуют, и мы спокойно можем считать себя единственной разумной цивилизацией во Вселенной. Ровно то же самое можно сказать о любых других событиях, наполняющих нашу повседневность. Каждую минуту мы сами создаем себя и свою жизнь, выбирая объекты внимания и формируя свое отношение к ним.

Любое событие можно интерпретировать десятком различных способов, даже убийство человека. Религиозные люди назовут это грехом, политики – необходимой жертвой или устранением препятствия, каратели сочтут наказанием или возмездием, а участники Второй мировой войны могут назвать его спасением миллионов, если, например, это убийство Гитлера. Поэтому события нейтральны по своей сути, и только сам человек, выбирая наиболее близкую и понятную для себя оценку, реагирует определенным образом. Своими оценками мы создаем себе уютный, теплый и, самое главное, понятный мир. Но мир в том варианте, в котором мы его себе представляем, существует только в нашем сознании и нигде более.

Самые очевидные с нашей точки зрения реакции на окружающую действительность могут быть совершенно неожиданными и необъяснимыми для другого человека. Например, южане чаще считают красивым светлый тон кожи, поскольку в жарком климате это редкость, тогда как на севере при постоянном недостатке солнца светлокожего человека скорее назовут «бледной молью», нежели красавцем. Эти предпочтения очевидны и абсолютно обоснованы, но вот кто из них будет прав, если завяжется спор о красоте? Нам часто кажется, что мы беспристрастны в своих оценочных суждениях, но при этом каждое наше решение зависит от того багажа знаний, опыта, культурной и ментальной наследственности, что мы имеем, и оно всегда субъективно. Но люди, как правило, имеют привычку не только присваивать собственным субъективным оценкам объективность, но еще и навязывать их другим, убеждая их в правильности своих идей.

При всем этом, как я уже говорила, самостоятельно мыслящий, счастливый человек неудобен для общественной системы. И для того чтобы поведение людей в их общей массе можно было прогнозировать и даже корректировать, создаются специальные алгоритмы мышления, с помощью которых можно направлять реакции человека в нужное русло, воздействуя на те или иные чувства. Какие-то из этих алгоритмов возникли на заре формирования цивилизации, какие-то создаются и внедряются в сознание человека в наши дни, для того чтобы воспитать его как члена системы, которой можно управлять.

К примеру, с незапамятных времен убеждение, что «со злом нужно бороться», служило началом всех известных кровопролитий в истории. Для объявления войны достаточно было просто объявить злом соседнее богатое княжество, процветающее государство, имеющее выход

к морю, или страну, обладающую нефтяными месторождениями. Радикальные исламские организации выстраивают на ней политику «борьбы с неверными», а весь остальной мир, в свою очередь, борется с терроризмом. Но вот кому от этого хорошо, не считая горстки людей, зарабатывающих миллиарды на разработке, изготовлении и продаже оружия?

И таких примеров можно привести множество. Обещая счастье, людям продали худобу, вечную молодость, дорогие часы, машины, сумки и еще много-много всякой ерунды. Объединенные чувством недовольства и неудовлетворения жизнью, массы гораздо легче поднимаются на борьбу, например, с действующим политическим режимом, приводя к власти стремящихся к ней людей, или создают общественные движения в поддержку кого-либо или чего-либо. И это, как правило, не имеет ничего общего с защитой праведных идей о мире и добре, это борьба за власть, сферы влияния и деньги, и любая идея, даже, казалось бы, самая безобидная – простое средство манипуляции обществом.

Но мышление человека корректируется не только на идеологическом и политическом уровне, но еще и гораздо глубже, в культурных и ментальных пластах сознания, где царствуют социальные шаблоны, стереотипы поведения и мышления, которые, формируя сознание человека, встраивают его в общественную систему как недостающую часть огромного пазла. Эти шаблоны мышления закладываются в нас с детства и создают личностную структуру, которая более или менее стандартно взаимодействует с внешней средой. Некоторые установки действительно помогают человеку выстроить свою жизнь в гармонии и счастье, но есть и те, что существенно мешают это делать, и мы зачастую не можем отличить одни от других.

Конечно, социальный регламент помогает обществу функционировать слаженно, только вот человек, принимая весь свод правил, норм и шаблонов поведения, продиктованный ему внешним миром, с течением времени совершенно забывает о мире внутреннем, о своих врожденных интересах и потребностях. И чем дальше он уходит от себя настоящего, тем сложнее становится его жизнь, в которой поселяются беспокойства, тревоги, депрессии и апатичные настроения.

Фактически получается, что, смотря на жизнь через определенный шаблон ее восприятия, мы смотрим глазами человека, его создавшего, и совершенно неважно, кто его автор: наши родители, Лев Николаевич Толстой или Фома Аквинский. Главное, что, принимая без рассуждений чье-либо мнение, мы косвенно проживаем жизнь его автора, которая может быть нам совсем не по вкусу. А может, мы попытаемся посмотреть на мир своими глазами и жить своей жизнью? Конечно, это предполагает ответственность за свою точку зрения и может быть не всегда комфортным, потому что окружающая действительность в этом случае перестает быть простой и понятной, но в награду мы получаем возможность познавать мир своим собственным уникальным способом и творить свою неповторимую реальность.

Пользоваться шаблонами мышления несколько похоже на пробежки в ходунках, в которые нас помещали в детстве для того, чтобы научиться ходить. Какое-то время эти ходунки действительно помогают малышу, ограждая его от падений или острых углов, но когда малыш вырастает, а его костная и мышечная системы уже готовы функционировать самостоятельно, ходунки только мешают передвигаться. Но большинство людей ходят в этих ходунках всю жизнь, даже не осознавая их наличия.

На формирование мышления человека влияет еще огромное количество факторов внешней среды. Это семейные традиции, принадлежность к религиозным конфессиям, мысли, когда-либо прозвучавшие в пространстве и принятые на веру, и многое-многое другое. Все это образует некоторый шум в сознании, существенно снижая способность человека мыслить независимо, и в большинстве случаев он начинает рассуждать так, как принято в окружающем его обществе.

К примеру, как бы странно это ни звучало, но в нашем обществе модно страдать. Образ страдающего драматического героя, через тернии пробивающегося к звездам, возведен нами

на пьедестал почета, воспет в многочисленных произведениях искусства и трепетно почитаем огромным количеством людей. Мы настолько любим трагедии, что с успехом создаем их вокруг себя, хотя легкость и радостное отношение к жизни – это как скоростной лифт, поднимающий человека к нескончаемому счастью. Но если мы встречаем кого-то, кто относится к жизни легко, то нам в этом человеке, как правило, не хватает увесистости и серьезности, мы моментально наделяем его легкомыслием и считаем, что он какой-то неправильный, не понимающий всей сложности и драматичности мироздания.

Я знала девушку, которая считала страдание неотъемлемой частью жизни. Страдала она с упоением, погружаясь в самые темные глубины страдательного небытия. Она проживала боль свою, чужую, спивавшегося соседа, тоскующего по светлым временам Советского Союза, и соседки из 35-й квартиры, которая уже 20 лет как оплакивала свое одиночество и покинувшего ее любимого мужа, отправившегося на небеса. За работников касс, кто целыми днями терпит грубости покупателей, за грубых покупателей, что они, непросветленные, так жестоко обращаются с себе подобными, за бедных, кто еле сводит концы с концами, собирая последние гроши на еду, за богатых, что они в своем невежестве живут миром иллюзий и хвастовства, за голодающих детей в Африке, потому что они вообще родились не в том месте и не в то время, за то, что где-то не хватает воды, а где-то её небрежливо растрачивают, не осознавая, что впустую расходуют ценные ресурсы Земли.

Но ведь для того чтобы действительно кому-то помочь, совсем не обязательно страдать с ним вместе, лить слезы в три ручья или сердобольно жалеть, что, скорее, ослабляет людей, нежели помогает им подняться на ноги. Помочь страдающему можно поддержкой, заботой, любовью, лаской или любым другим действием, облегчающим его долю, но мы считаем своим долгом пострадать с ним за компанию. Конечно, в мире случаются страшные вещи, которые не могут не трогать за душу, до сих пор существуют кровавые войны, голод, болезни и катастрофы, но вместо того чтобы усугублять их драматичность, мы можем относиться к ним как к задачам, стоящим перед человечеством, которые просто нужно решать одну за другой, делая то, что нам по силам.

Ведь именно посильные маленькие дела, которые зачастую мы считаем совсем неважными, составляют основу всего, что нас окружает. Долгожданный мир во всем мире начинается с чистого дома, с заботы о родном человеке, с искренней улыбки соседу или поддержки, оказанной другу. Самая обычная ежедневная доброжелательность к людям творит великие дела в огромных масштабах, но мы считаем ее несущественной, не имея возможности отследить все причинно-следственные связи на планете. Для того чтобы действительно сделать мир светлее, совсем не обязательно до потери сознания биться за правду и уличать в ошибках всех, кто попадет под руку. Достаточно просто каждый свой день наполнять радостью себя и стараться радовать окружающих, честно относиться к своему делу, принимать ответственность за свои слова и поступки и просто быть искренним перед собой и всеми, кто встречается на пути.

Люди, живущие в легкости и радости – это совсем не те, кто родился в рубашке и в течение всей жизни окружен розовыми облаками, берегающими от бед, это даже не простоватые дурачки, кто в отсутствии возможности понять всю сложность мироустройства, беспечно проживает свои дни. Это люди, осознающие светлые и темные стороны жизни и имеющие при этом силы и жизнеутверждение объять весь этот разноплановый мир и строить свою реальность на фундаменте радости, мудрости и любви ко всему живому.

Конечно, порой нам всем не хватает сил радоваться жизни, более того, нам даже не хватает сил жить, и мы существуем, наблюдая за всем происходящим вокруг, словно безучастный зритель, созерцающий неинтересный фильм. Иногда мы чувствуем себя настолько обессиленными, что хочется сбежать на другую планету или расплыться на миллиарды атомов, стерев себя из своей собственной истории. В жизни случаются разные периоды, мы сталкиваемся с болью, страхом, отчаянием, гневом или ненавистью, с чувствами, раздирающими все

клетки нашего существа. Но каждый человек – наследник огромного опыта выживания, накопленного за всю историю существования человечества, когда, преодолевая войны, эпидемии, голод и разруху, мы продолжали создавать жизнь, творить красоту, сочинять музыку, возводить величавые рукотворные строения, петь, танцевать и наслаждаться жизнью, принимая ее как дар свыше, как шанс чему-то научиться и познать себя.

Поэтому мы способны преодолеть любые неприятности и сложности и с еще большей силой полюбить жизнь во всей её совокупности даже тогда, когда кажется, что любить совсем нечего и жизнь – это сплошная серая масса, не имеющая ни конца ни края. Пережив потери, горечи и болезни, мы способны собрать всю нашу волю в кулак и отважиться жить, чувствовать жизнь, дышать ею и с радостью встречать каждый новый день.

Ведь все в жизни можно изменить, даже целый мир, если найти правильную точку опоры, которая, вопреки всеобщему убеждению, находится внутри каждого человека. И эта точка – состояние баланса, гармонии и доверия себе и тому миру, что вас окружает. Когда вы чувствуете, что можете на себя положиться как на самого надежного и верного человека на планете и так же ощущаете заботу Вселенной о вас. Но чтобы доверять себе, нужно себя знать и понимать, что вы собой представляете, находитесь вы в гармоничном состоянии или нет, как вы взаимодействуете с окружающей средой и в каких областях не можете выстроить это взаимодействие максимально эффективно. Что вы умеете делать хорошо, а что не очень, какие ваши сильные стороны, а какие слабые, и что в целом вы собой представляете как личность.

Дорога к счастью начинается с возвращения к себе и с освобождения своей личности от стереотипов мышления, вредоносных мыслей, навязанных идей и угнетающих сознание установок. Познакомившись с собой, вы сможете осознанно, в желаемом направлении изменять себя, перестраивая тем самым мир, который имеет свойство адаптироваться ко всем изменениям пространства, включая внутриличностные трансформации каждого человека. На самом деле абсолютно все люди собой меняют мир: кто-то приносит порядок, красоту и гармонию, а кто-то – хаос и разрушения. Масштабы изменений зависят лишь от масштаба личности, их производящей. И перед каждым рано или поздно встает вопрос: «Кто я, что я собой привношу в этот мир, и чем он мне отвечает на привнесенные изменения?»

Говоря о счастье, нельзя не упомянуть, что большая часть представлений о нем у каждого человека сформирована на базе коллективного сознания, и они могут совсем не совпадать с тем, чем счастье является на самом деле, и тем, что помогает конкретному человеку быть счастливым. Например, мы ведь все часто думаем, что будем счастливы, когда купим машину, квартиру, заведем семью, достигнем чего-то в карьере, станем лучше, умнее, красивее и т.д., хотя счастье – это внутреннее состояние человека, не зависящее от внешних условий. Конечно, некоторые события жизни помогают нам его обрести на какое-то время, но, как правило, лишь для того, чтобы мы научились входить в состояние счастья самостоятельно и исходя из него строить свою жизнь, наполняя ее маленькими и большими чудесами.

Конечно, сознание человека устроено таким образом, что редко кто может мгновенно, будто по мановению волшебной палочки, раз и навсегда стать счастливым, осознав, что от счастья его отделяла всего лишь мысль, переводящая фокус внимания с внешнего мира на внутренний. Но абсолютно каждый способен стать гораздо счастливее, пересмотрев свои взгляды, и влюбиться в свою жизнь, насытив ее самыми прекрасными ощущениями. Быть счастливыми – это наш дар, наше право по рождению, и только сам человек может решить, пользоваться ему этим правом или нет. Невозможно принудительно сделать кого-то счастливым, им можно стать, только самостоятельно впусив счастье в свою жизнь.

Глава 2

Вспомните, когда вы внезапно и ярко чувствовали счастье. Возникая спонтанно, оно будто окутывало вас переливами звуков и чувств, вплетая в тончайшую симфонию мироустройства, пронизывающую все вокруг. Потом эта яркость ощущений постепенно угасала, оставляя внутри теплое послевкусие, и радужный мир приобретал прежние приглушенные оттенки. Счастье – это чувство слияния с миром на уровне любви, красоты, умиротворения и блаженства, и чем больше у человека точек соприкосновения с этими уровнями реальности, тем полнее и чаще он ощущает это состояние.

Как правило, в своем несчастье человек повинен сам, строя свою жизнь на основании постоянного недовольства, осуждения окружающих, зависти, ложных амбиций, раздражения, неискренности, насыщая свое сознание огромным количеством низкочастотных мыслей и эмоций, тем самым не позволяя себе даже прикасаться к высоким чувствам, а не то чтобы расширять в себе их проявления. В сознании человека находится целый ворох идей о правильности и неправильности, о справедливости, ответственности, чувстве вины или долга, и все это, невольно отражаясь в его реальности, создает мир, который только усугубляет неудовлетворенность жизнью и депрессивный оттенок существования.

По сути, счастье человека в первую очередь определяет его мировоззрение и мироощущение, а потом уже умение выстраивать благоприятную реальность, отвечающую его истинным потребностям. Поэтому для того чтобы быть счастливее, первоначально нужно изменить себя, свои мысли, чувства и воззрения на окружающий мир, а уже после можно браться благоустраивать окружающее пространство и воплощать в реальность свои мечты.

Мир и человек – как магниты, работающие по правилу «подобное притягивает подобное». Соответственно, чтобы испытать объединение с миром в любви, нужно самому начать чувствовать любовь, в радости – чувствовать радость и т. д. Влюбленные счастливы, потому что, ощущая любовь, они объединяются со всей любовью мира, и именно поэтому мир для них становится совершенно особенным, наполненным красотой, радостью и, конечно же, любовью. Испытывая любые положительные чувства, человек как бы настраивается на волновые частоты всех подобных чувств, витающих в пространстве, и, объединяясь с ними, привносит в свою жизнь не только увеличение этих самых чувств, но и события, которые будут способствовать их появлению.

Но соприкоснуться с миром на уровне любви и красоты можно только открывшись ему, отбросив все наносное, и отважиться на честность перед собой и миром. Это несколько похоже на погружение в скафандре, когда человек может почувствовать воду, только если снимет обмундирование. Но поскольку скафандры надеты на большинство людей с детства, то они часто прилегают к коже настолько плотно, что со временем их даже сложно отличить друг от друга, что совершенно необходимо сделать для того, чтобы, избавившись от ненужной тяжести, наслаждаться плаванием.

Проще говоря, вставая на путь к долговременному и непрерывному счастью, нужно отыскать себя под слоем социальной шелухи и ответить себе на, казалось бы, простые вопросы: «Кто я?», «Как я проявляю себя в мире?», «Что я здесь делаю?», «Для чего я существую?» и т. д. Может, вы сочтете себя телом, душой или сознанием, ребенком или родителем, царем или рабом, спасателем, героем или злодеем. Может, ваше призвание быть художником, архитектором, строителем или учителем, а может, просто добрым человеком, кто делает этот мир лучше. Шутя или всерьез можно подобрать себе много эпитетов, но правда в том, что из всего многообразия найденных определений нужно отыскать свои – те, что сольются с вами воедино и станут родными настолько, что вам не захочется с ними расставаться.

Как правило, ответы на эти вопросы приходят совсем не сразу, потому что в повседневной жизни мы гораздо чаще обращаем внимание на внешний мир и на людей, окружающих нас, оценивая их, сравнивая и вынося свои суждения. И крайне редко наше внимание направляется внутрь себя, исследуя потаенные уголки нашей души, хотя это совершенно необходимо для того, чтобы, познакомившись с собой, понять и принять себя и начать строить гармоничные отношения с окружающим миром.

Абсолютно каждый человек красив в своей природе. Посмотрите на детей, все они как звенящие колокольчики с собственным неповторимо устроенным кристаллом души, переливающимся только ему свойственными оттенками. Но взрослея, звенящие, вечно улыбающиеся радостные дети превращаются в нас – угрюмых, хмурых взрослых. В детстве мы не можем оценить, насколько хороши или плохи те личностные качества, что нам прививают, мы берем «все, что дают», но со временем, обретая критическое мышление, мы вполне способны отыскать исходные свойства своей личности и усовершенствовать их, открывая в себе новые грани, дополняя их желаемыми оттенками и нюансами.

Можно сказать, что личность человека – это огранка драгоценного камня его души, если огранка выполнена искусно, то камень блестит и переливается радужными цветами, но если камень не огранен или вовсе содержит потемнения или шероховатости, то даже в превосходных световых условиях он останется тусклым и безжизненным. Кроме того, чем лучше учитывается уникальность камня в его огранке и искусней выполняется сама огранка, тем интересней смотрится драгоценность.

Другими словами, чем гармоничней и изысканней сформирована личность человека, тем выше его способность находиться в диапазоне высоких, радостных чувств и эмоций и, соответственно, тем чаще он будет чувствовать себя счастливым. Поэтому очень важно работать над личностью, культивируя в себе именно то, что сформирует вас как драгоценное украшение и наполнит жизнь радужными отблесками внутреннего богатства, приближая к состоянию счастья и всеобщей любви.

Любые качества личности я называю личностными структурами: какие-то из них помогают человеку находиться в благоприятных легких состояниях (таких как радость, счастье, умиротворение, расслабление, принятие), какие-то мешают, приводя к апатии, депрессии, гневу, раздражению, скуке или ненависти. Как правило, человек представляет собой многослойную конструкцию, состоящую из подобных структур, и для того чтобы строить свою жизнь на фундаменте счастья в первую очередь нужно избавиться от всего лишнего, заменив непродуктивные качества теми, что помогут вам раскрыть себя и войти в согласие со своей природой и окружающим пространством.

С чего же начать, приступая к конструированию личности? Осознав свою данность и ответив на вопрос «Кто я?», нужно еще и выяснить «Какой я?». Может, вы медленный или быстрый, добрый или злой, ненавидящий или любящий, лояльный или принципиальный, конфликтующий или способный на компромисс. Вы любите теплое или холодное, выделяться или быть незаметным, говорить или молчать, участвовать или наблюдать и т. д. Только непогрешимая честность поможет составить объективную картину о себе самом, что невероятно важно для дальнейшей работы с личностью. Вы можете обнаружить в себе то, что вам совсем не понравится, но без принятия правды о себе невозможно измениться к лучшему и сделать жизнь легче и приятнее.

У каждого человека свой набор качеств, уводящих от счастья, это могут быть стереотипы мышления, вспыльчивый характер, неуважение к людям, пренебрежение ко всему вокруг, уныние или привычка жаловаться на жизнь. Зачастую люди считают, что не заслуживают счастья, потому что недостаточно для него хороши и красивы, обладают неидеальным характером и привычками или сделали мало полезного для себя и других. Целая тонна убеждений ощущаемо отравляет им жизнь, не позволяя радоваться и наслаждаться красотой мира. Тогда как

все эти убеждения вместе взятые не стоят и ломаного гроша, только отдаляя человека от счастливой жизни.

Осознав основные личностные свойства, вы легко сможете рассудить, какие из них помогают вам двигаться в сторону счастья, а какие мешают и вводят вас в дисгармоничные состояния. Я бы предложила вам сделать список всех личностных качеств, которые вы только сможете обнаружить в себе, и посмотреть, что из них вам нравится, а что не очень. Представьте при этом, как бы вам хотелось себя ощущать, как проявляться в мире, взаимодействовать с людьми, какие качества хочется приобрести, а какие отпустить. Может быть, вам захочется быть более мудрым, уравновешенным, миролюбивым, творчески спонтанным или стать легким на подъем и оригинально мыслящим. А может, вы добавите себе ответственности и основательности или, напротив, привнесете долю беззаботности и непосредственности в свой личностный коктейль. Осознание разницы между вашей данностью и желаемым проявлением себя поможет понять, в какую сторону двигаться и какие качества в себе начать преобразовать.

Процесс отбора личностных структур ничем не отличается от любого другого упорядочивания пространства, будь это комната, гардероб, старая кладовка или даже темный чулан, где никому и в голову не приходило прибраться. Теоретически все просто: все, что нравится в личностной комнатке – оставляем, все, что не нравится – удаляем, а если понимаем, что чего-то там не хватает, приобретаем и вносим в пространство.

Очень важно не только научиться отличать свои истинные врожденные проявления и потребности от тех шаблонов, что заимствованы от окружения, но и понимать, что из этого набора свойств помогает вам чувствовать себя комфортно, а что мешает обретению гармонии. Поначалу даже само распознавание личностных структур занимает продолжительное время, но потом появляется навык, помогающий работать с личностью довольно быстро и эффективно, а также умение поддерживать в порядке и чистоте себя и свое внутреннее пространство.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.