

ПУТЕШЕСТВИЕ К СЧАСТЬЮ

Истории, вдохновляющие жить лучше



СВЕТЛАНА
БЕЛОВА
@sveta_whity

Светлана Белова
Путешествие
к счастью. Истории,
вдохновляющие жить лучше

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51617019

ISBN 9785449842565

Аннотация

Эта книга – твой билет в путешествие под названием «Счастье». Может, хватит убегать от него? Оно же так близко. Если тебе не хватает поддержки для воплощения желаний и обретения внутренней гармонии, то перед тобой 31 история, написанная простым, но сказочным языком, для твоего вдохновения. Эта книга – твой персональный месяц по улучшению жизни. Не гнаться за модой – правильно, но если в тренде «Счастье», почему бы не примерить его на себя?

Содержание

Вступление	5
1.	8
2.	10
3.	12
4.	15
5.	17
6.	19
7.	21
8.	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Путешествие к счастью Истории, вдохновляющие жить лучше

Светлана Белова

Иллюстратор Александра Козерог

Фотограф Анастасия Дрожжина

Дизайнер обложки Ирина Позина

© Светлана Белова, 2020

© Александра Козерог, иллюстрации, 2020

© Анастасия Дрожжина, фотографии, 2020

© Ирина Позина, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-4256-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Мы все ищем счастья, забывая, что оно находится внутри нас самих. Мы заглядываем в разные уголки мира, на незнакомые улицы, в чужие окна в его поисках. Неустанно ожидаем, что наступит тот самый день, когда свет озарит наши души и нам станет дышаться легче, а мир раскрасится в несмысленные яркие цвета. Разыскиваем то место, где ощутим себя в полном комфорте и уюте, откуда не захочется уходить с целью найти что-то лучше. А ещё мы ищем человека, которому сможем доверить самую важную часть себя – свою душу и в котором сможем раствориться без остатка, как сахар в чае. И в этих поисках порой проходит вся наша жизнь.

Мы воспринимаем счастье как дом, в который заселимся и из которого никогда не выйдем. Тёплый, спокойный, и нам в нём всегда рады. Будто счастье – это конечный пункт, до которого можно добраться, лишь преодолев огромное количество преград, испытав на себе множество сложностей и неприятностей, подвергнув свою душу и тело болезненным ожогам жизни, наступив не раз на острые грабли и, возможно, изменив своей доброй сущности. Счастье – не крайняя точка на маршруте, а сам непрерывный путь.

Мы ищем счастья во внешней оболочке жизни, стучимся подряд во все двери, когда нужно достучаться до окон своего сердца. Ответы на все возникающие вопросы давно на-

ходятся внутри нас, но мы, как кажется, совсем разучились читать. Читать самих себя. Мы углубляемся в экранные истории фильмов, сюжеты написанных книг, рассказы друзей и случайных знакомых. Мы постигаем жизни других людей, но с единой задачей – познать, кто мы такие и как построить свой мир максимально благоприятным для нас и близких.

Когда мы ощущаем себя счастливыми? В тот момент, что наполнен внутренней гармонией и идиллией. Стоило бы сделать это состояние своим законом, но и грусть имеет место быть. Солнце долгожданно после дождя, а улыбка широка после печали. Обучение жизни невозможно без ошибок, но все они свершаются во имя нашего развития и ощущения счастья.

Мне много раз казалось, что я находила и теряла своё счастье, но оно всегда было во мне. Я просто не привыкла пользоваться им ежедневно, как щёткой для чистки зубов.

В этой книге я хочу рассказать тебе о принципах, на которых, по моему скромному мнению, базируется такое важное понятие, как счастье. Я не буду грузить тебя информацией об устройстве мозга, нейронных связях и объяснять загадки психологии. Лишь покажу на личном примере, как работа над собой заставляет мыслить иначе и чувствовать себя гармоничным и счастливым человеком.

Каждая глава – история, сумевшая меня чему-то научить. Я старалась не растягивать сюжет, а обрисовывать его ёмко, вычерпывая самую суть и значимые детали. Рекомен-

дую не читать книгу в один присест, а знакомиться с одной историей в день и анализировать. Вообще советую тебе всю книжную литературу пропускать через глаза внутреннего критика. Внимательно вчитываться, вдумываться. Можно изучить сотни книг и не сделать никаких выводов. Куда лучше прочесть одну, но осознанно. Ну а ещё прекраснее открывать для себя много интересных книг и коллекционировать их знания и мудрость в своей голове, выделяя самое нужное и подходящее конкретно тебе.

В этой книге 31 история. Так что у тебя есть персональный месяц на путешествие в поисках счастья. Собирай в чемодан свои мечты и веру, распахивай душу для новых впечатлений, читай и исследуй мир, созданный для тебя. И помни: счастье – не комната за мистической финальной дверью. Это внутреннее состояние, желающее бурлить в тебе постоянно.

Надеюсь, книга «Путешествие к счастью» станет для тебя пин-кодом от твоей чудесной жизни.

Читай, развивайся и будь счастлива!

1.

Живи своей жизнью

Пингвин не станет счастливым в джунглях.

«Что-то со мной не так», – подумала я в очередной раз, сводя таблицу, в которой никак не хотели сходиться цифры. Будто по вселенскому сговору два плюс два перестало равняться четырём. Ругая себя, ругая Excel, вспоминала слова астролога о том, что цифры – не моё. И ждать успеха от работы, связанной с ними, неудачная затея.

Спустя несколько часов два плюс два вновь стало четыре, и непреклонная таблица выстроилась в точные данные. Я успокоилась, списав «цифровые» трудности на коридор затмений.

В субботу, когда должен был проходить вебинар Елизаветы Бабановой, мы с подругой пытались дойти до акустического шара в Дубне, туда, где не ловила связь. «Значит, не нужен вебинар мне, раз судьба привела именно в этом время в безынтeрнетное пространство», – промелькнуло в голове.

На следующее утро, нежась в кровати со своим серым котом, обнаружила, что вебинар перенесли на воскресенье. «Нет, значит, нужно послушать обязательно!» – уже улыбаясь, пролепетала я. И вот, сидя в уютном «Старбаксе»

с кружкой латте декаф на соевом молоке в одной руке и телефоном, вещающим голосом Елизаветы Бабановой, в другой, понимаю, что со мной всё в порядке. Что я и есть тот пингвин в джунглях, приведённый в пример, или обезьянка на Южном полюсе (второй вариант мне больше по душе, я же теплолюбивое существо). Обезьянка рождена для жизни в джунглях, у неё и тело особое – для лазанья по деревьям в поисках бананов, а не ловли рыбы в океане. Посади её на ледник – она не выживет. А если и выживет, то будет несчастна.

Мораль сей басни такова: у каждого из нас есть свой идеальный ареал, в котором мы будем успешны и счастливы. Не нужно пытаться полюбить то, что не любишь, и приспособливаться к нему. Надо встать на свою стезю и обустроиться тут, как бы далеко ты ни находился от своей тропинки в данный момент.

Если путь твой, то и светофор на нём чаще горит зелёным, а если чужой – на нём царят бесконечные пробки.

2.

Будь собой

У тебя есть ты, и это самый прекрасный человек в твоей жизни.

«Не корми голубей», – произнёс мой любимый голос, который я готова была слушать бесконечно. И не просто слушать, а слушаться. «Почему?» – недоумеваю я. «Они гадят на всё подряд, и обязательно на мою машину!» – последовал резкий ответ. Поначалу странно было разгонять одних пернатых, чтобы угостить едой других, но постепенно это стало казаться правильным. Они же реально плохие. Стала бы хорошая птица превращать блестящий «мерсик» в белую паутинку трудносмывающихся пятен? Точно не стала бы – любимый прав.

Спустя почти четыре года я сидела на Патриках, окружённая стаей голубей, пристальным взглядом выманивающих арбузные косточки из моей пластиковой миски. «Опять эти докучливые голуби», – промелькнуло у меня в голове, хоть очень давно мне никто не говорил любимым голосом о разделении птиц на условные два класса – плохих и хороших. Да и голос тот уже перестал быть любимым, а его мысли до сих пор прочно сидели в моём сознании.

Тут самый докучливый голубь садится мне на руку и смотрит

рит таким невинным добрым взглядом, что меня будто пронзает озарение от его нежности: нельзя жить чужими стереотипами! Я люблю голубей не меньше, чем малышей воробушков. И почему чьи-то мысли о птицах служат причиной их не кормить?

У каждого свой мир и свои условные столбики «плохое» и «хорошее». Не нужно переставлять их содержимое местами, если это противоречит твоему «я». Не надо слепо угождать кому-то, пусть даже этот кто-то – твой любимый голос.

Любовь прошла, а голуби всё летают.

3.

Не обижайся

Обижаться и негодовать – это всё равно что выпить яд в надежде, что он убьёт твоих врагов.
Нельсон Мандела

Я надувала щёчки каждый раз, когда судьба подкидывала дров в печку. Огонь обид разгорался алым пламенем, потушить его получалось только слезами. Так было раньше.

Три года назад наконец смогла сказать «стоп» своим обидам. Не в один миг, конечно, а после приличной дозы книг и видео от психологов. Ответ на вопрос «что делать?» не лежал на поверхности, пришлось выработать свой алгоритм.

Мне очень печально видеть, как люди обижаются друг на друга. Чувствую необходимость поделиться своим опытом борьбы со жгучим чувством.

Первое – нужно принять ответственность за свою жизнь. Когда мы обижаемся, перекладываем её на других. Мол, мы такие правильные, а другие нет – пусть сами исправляются.

Второе – понять, что другие люди поступают не по нашему сценарию не потому, что хотят причинить нам вред (в 95% случаев). Чаще всего они даже не догадываются, что мы обиделись на них!

Третье – признать, что каждый человек волен поступать

так, как он хочет. И точка. Если тебя что-то не устраивает в сложившейся ситуации – это исключительно твоя проблема. И она у тебя в голове.

Четвёртое – распознать корень своих обид. Приведу пример. Главной причиной моих обид была не гибкость. Я, как человек-планер, всегда терялась и бесилась, когда что-то шло не по моей схеме. Если подруга обещала сходить в кино, а утром звонила и отменяла встречу, я обижалась. А в чём она виновата? В том, что заболела? Да даже если она решила устроить себе день спа вместо нашего кино, это нормально, это её право, её жизнь. Я же обижалась, потому что не могла гибко реагировать на ситуацию. План нарушен – день-дредень. И он реально был таким.

Пятое – пресекать свои обиды. В моём случае мне помогло двойное или тройное планирование. То есть накануне я строила себе несколько сценариев нового дня. Если первый отменялся, я быстро переключалась на второй. Сейчас его уже использую редко, так как научилась быть гибкой, но в начале работы с обидами такой метод прекрасно выручал.

Подумай над 4-м и 5-м пунктами заранее, а каждый раз при подходе обиды мысленно пробегись по первым трём. Скажи себе: я сама притянула эту ситуацию, человек не хотел причинить мне боль, он поступил так просто потому, что захотел так поступить, и неважно, какие причины заставили его сделать это. И дальше переворачивай обстоятельства под себя. Не кому-то назло. А потому, что любишь и уважаешь

себя. И умеешь позаботиться о себе при всяком раскладе.

Я желаю тебе понять свой источник обид, проработать его и больше не поддаваться слабости обвинить во всём мир. И да, никто не может обидеть тебя без твоего разрешения.

4.

Не завидуй – вдохновляйся

Жизнь слишком коротка и бесценна. Так что вдохновляйся всем, в чём чувствуешь хоть каплю вдохновения.

Гвинет Пэлтроу

Девушка с глазами небесного цвета и каштановыми блестящими волосами сидит на камнях около воды. Весь мир у её ног, как и река у основания скалы. Она пишет вдохновляющие тексты в дороге, колесит по просторам планеты и верит в свои мечты.

Она – не я. Но эта девушка живёт идеальной, по моему представлению, жизнью. Путешествия, мысли в буквах и работа-хобби.

Смотрю на её фотографию, меня обжигает пунцовым пламенем чувство зависти. Долго не могла себе признаться в этом. Ведь завидовать – вроде как плохо. Бабушка разделяла такое чувство на белый и чёрный вид. Первое проявление ведёт к развитию, второе – губит.

Когда тёмные оттенки зависти закрасили собой все светлые тона, я решила, что так продолжаться не может. Распечатала «трекер привычек» и стала отмечать дни галочками по двум направлениям. У меня получилось два маршру-

та под названиями «зависть» и «вдохновение». Первый путь сложен из дней, в которых я не использовала «злое» чувство, чтобы стать лучше. Второй – из тех, в которых смогла трансформировать зависть во вдохновение и сделать пусть маленькие, но твёрдые шаги на пути к своей цели.

За пять недель ведения «трекера» поняла, что превращать неприятные эмоции в радость от выполненной работы не так уж и сложно. Завидовала – сразу мобилизовала это чувство делом. Чем чаще испытывала плохие эмоции, тем больше совершала полезных занятий.

Важно каждый день быть на связи со своей мечтой. Пусть даже часок. Зависть отступает, как только берёшься за дело, ведущее к цели.

Не скажу, что больше не завидую, но отныне преображаю это чувство во вдохновение.

Если ты держишь в руках эту книгу, значит светлая сторона победила. Шаг за шагом – и я пришла к своей мечте. И ты так сможешь. Длинный путь делится на маленькие отрезки. Важно просто идти и верить, что финишная прямая с главным призом существует. Твоя мечта-подарок ждёт, когда ты наконец развяжешь красную атласную ленту на ней и развернёшь обёртку.

Зависть может стать хорошим учителем, если ты правильно понимаешь её уроки и трансформируешь неприятное чувство во вдохновение.

5.

Будь женственной!

Твоя женственность – это так красиво.

Я оглянулась – шлейф духов, пальто с подчёркнутой талией, начищенные сапоги на небольшом каблуке. Но привлёк внимание не лоск одежды и запах, а то, как она преподносила себя этому миру. словно породистая кошка, знающая ценность своего «мур-мур» для человека.

Накинь на неё оверсайз и обуй в кеды – она будет так же цеплять взгляды прохожих. Вещи – дополнение, как свечки на праздничном торте, важна ведь начинка десерта. Она предлагает на сладенькое уверенность, принятие себя и других, открытость, увлечённость жизнью, доброту, стойкую независимость и понимание своего очарования. Одним словом, женственность.

Одних девочек воспитывают принцессами, других – золушками. Плохая новость для золушек: детские штампы очень глубокие. Хорошая новость: любое качество можно проработать и сделать частью характера.

Меня не воспитывали принцессой, поэтому важным пунктом в саморазвитии стала женственность. Работёнка с мозгом похлеще 12-часовых смен на стройке, но она стоит

заработанных баллов в виде приятных изменений в жизни. И да, позитивного мышления мало. ореол волшебства улетучивается при виде трясущихся коленок, сгорбленной позы или выплеска злых слов.

Девочка, топающая ножкой или утопающая в слезах, – это тоже не про женственность. В свою очередь, мудрость, уверенность и внутренний шарм – то, из чего складывается такое качество.

Женственность – состояние, которое наполняет тебя и делает более привлекательной для мира. Платье украшает, но персональный шарм выполняет эту задачу ещё лучше.

Кого больше в тебе сейчас – девочки или женщины? А может, ты, как в песне Бритни Спирс, «I'm not a girl, not yet a woman?» На какой бы ступеньке женственности ты ни находилась, помни: всё начинается с любви к себе.

Это так увлекательно – наблюдать за девушкой, которая заботится о себе. Уважает свой выбор, характер и привычки. Благодарит себя и окружающих за добро и труд. Ценит свою жизнь. Не обязательно восхищается своей внешностью подобно нарциссу, но любит себя целиком.

6.

Выбирай свой стиль

Стиль – это способ сказать, кто вы есть, без слов.

Рэйчел Зоуи

Голубое, белое, жёлтое, мятное. В какой-то момент выбор стал слишком велик. Раньше мне хватало пары платьев «на выход». Сейчас на вешалках – палитра из десятков цветов.

В школьные годы я не была девочкой-девочкой. Юбки и платья надевались изредка и нехотя. Мне казалось, это просто не мой стиль. Куда удобнее нацепить джинсы и семенить в кроссах.

Я познакомилась с девушкой, которая ежедневно щеголяла стройными ножками в чёрных колготках, слегка припрятанными под мини. Меня восхищало, как юбка, даже без каблучков, делала её образ женственным. Захотелось попробовать так же. Вдобавок давил офисный дресс-код – не могла полюбить строгие брюки так, как джинсы. Решила полюбить платья и юбки.

У меня был пример для подражания – девушка схожих параметров, «одетая в женственность», – и полное непонимание, как подобрать новый гардероб. Полгода в примероч-

ных с зеркалом – и я стала «чувствовать» свою фигуру и покупать то, что под неё подходит.

Долгое время было странно видеть свой силуэт в платье, знакомым – вдвойне. Немного практики – и в образе леди становится так комфортно, что джинсы уходят на скамейку запасных и достаются только для разнообразия. Я не считала, сколько дней потребовалось, чтобы полюбить платье. Говорят, привычка формируется 40 дней. Сейчас бы я включила такой переход в «трекер» и следила за адаптацией к недавним вещам в шкафу.

При смене одежды главное – дать шанс новизне. Может быть, и ваш сегодняшний гардероб – это не предел want-to-wear?

Мой обновлённый шкаф помогает ощущать себя более женственной, хоть формируется такая черта в большей степени не им! Не раз встречала в джинсах богинь, а в платьях – пацанок. Женственность идёт изнутри, но выбор одежды будто шепчет нам, кто мы есть.

7.

Не бойся

Страшно? Тебе сюда

Комната размером четыре на четыре метра, стол и два сидячих места. Я примостилась на краешек стула, словно студент, плохо подготовившийся к экзамену. Мой же визави расположился вальяжно, будто собрался читать интересную книжку.

На столе перед моим собеседником лежал не роман и не детектив, а моя натальная карта. «Астрология – это сплошная математика», – пробарабанил объёмный женский голос. Каждая минута имеет значение, когда речь идёт о рождении человека. Все положения планет рассчитаны в толстом звёздном справочнике. Задача астролога – соотнести книжные данные с датой и местом рождения клиента.

Спустя полчаса беседы я понимаю, что мои детские мечты – это не утопия, а часть прописанной небом программы. Ещё больше ощущаю себя непутёвым учеником, вызубрившим тонны томов ненужной информации, но забывшим простое правило. Мой учитель, то есть астролог, напоминает его, и всё неожиданно становится ясным. Кроме одного: как воплотить желание, если так боязно ступать на непроторен-

ную дорогу?

«Страшно? Значит, тебе сюда» – эти слова я уже где-то слышала. Выйти из зоны комфорта, чтобы получить развитие. В моих ушах вновь эта шарманка нравоучения. Только на этот раз я внемлю каждой фразе. Почему? Думаю, потому что с детства ждала поддержку своих мечтаний со стороны. И вот мне её дают, ну и что, что астролог, ну и что, что звёзды. Неважно, кто выпрямит твой стержень. Важно больше его не сгибать под натиском чужого мнения.

Мне было страшно сдавать экзамены на второе высшее, пойти учиться в уже не юном возрасте, сделать звонок в редакцию журнала, провести первое интервью, посетить первое мероприятие в толпе звёзд и выдающихся личностей, сверстать первый выпуск самой, обработать тексты других корреспондентов, стать редактором книги, потом редактором сайта. Ещё много всего, что не давалось легко. Но в этом «страшном» действительно моё развитие.

Если тебе страшно, значит тебе сюда.

8.

Не говори о других плохо – молчи и думай о хорошем

Сегодня, вместо того, чтобы искать в людях плохое, я предлагаю вам замечать в них лишь самое хорошее.

Робин Шарма

20 минут до железнодорожной станции шла по мокрым листьям и слушала радио в наушниках. «Думай о хорошем, я могу исполнить», – звучала песня Алёны Свиридовой о розовом фламинго. Хотелось бы всегда мыслить позитивно, но для начала нужно научиться молчать о плохом.

Жизнь в офисе не обходится без сплетен. Однажды утром на кухне в компании коллег за стаканом кофе мне стало горько. Не от вкуса напитка, а от мысли, сколько в разговорах осуждений. Говорить о других можно постоянно, но критиковать – это уже не по-женски. Нет в этом мудрости. Эмоциональные замечания в чужой адрес – либо скрытое недовольство собой, либо завышенное эго. Первое и второе – совсем не про женственность и духовное развитие.

Я сидела и молчала, но думать о хорошем не получалось. Коллеги промывали косточки общим знакомым, мой кофе был выпит. Резко открылась дверь – пришёл неожиданный

гость. Девчонки сразу замолчали, но тема беседы последнему пришедшему была ясна. «Змеи, – сказал он. – Всё сплетничают». Я, хоть и просто слушала, ощутила, как розовым цветом на моих щеках отразился стыд. Мне стало неприятно не от укора коллеги, ведь он был прав, а от того, что погрузилась в ненужный мир сплетен. После этого дня стала избегать утренних кофепитий.

Говорят, чтобы привить новую привычку, нужно запомнить неприятные чувства от старой. Я вспоминаю кухонную ситуацию каждый раз, когда плохие мысли о людях лезут в голову и хочется высказаться. Нет, я не из тех, кто слова дурного не вымолвит. Но я из тех, кто в курсе, что сплетни – это не круто и лучше они меня не сделают.

В моём «трекере привычек» веду полосу «Говорить о других плохо» против «Молчать и думать о хорошем». Оказывается, несложно выбирать второй вариант, когда ты помнишь, что вечером нужно поставить галочку на одной из сторон. 40 дней, и верное предпочтение – привычка.

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.