

# Система счастья

Практическое  
руководство  
по тренировке  
счастья



Александр Суворов

Александр Суворов

**Система счастья.  
Практическое руководство  
по тренировке счастья**

«Альпина Диджитал»

2022

УДК 159.923:17.023.34  
ББК 88.3:87.74

## **Суворов А.**

Система счастья. Практическое руководство по тренировке счастья  
/ А. Суворов — «Альпина Диджитал», 2022

ISBN 978-5-96-147460-2

Всем, кто ищет счастье, посвящается. Основатель компании PET Technologies Александр Суворов – предприниматель и производственник, который смог выстроить успешный бизнес, обеспечить себе финансовую стабильность и завоевать признание, однажды понял, что ему не хватает счастья. Свои знания и опыт он обратил на то, чтобы достичь этого неуловимого состояния. По Суворову, счастье подобно человеческому телу, которое следует тренировать каждый день, ведь все, что подвергается систематическим нагрузкам, неизбежно развивается и укрепляется. Описанная в этой книге «система счастья Суворова» универсальна и подойдет людям всех возрастов, с разным доходом, образом жизни и привычками, ведь счастливым может быть каждый. Автор подробно и с примерами рассказывает о том, как наполнять жизнь счастливыми моментами и сделать каждый день осмысленным, радостным и насыщенным.

УДК 159.923:17.023.34  
ББК 88.3:87.74

ISBN 978-5-96-147460-2

© Суворов А., 2022  
© Альпина Диджитал, 2022

# Содержание

Глава 1	6
Глава 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Александр Суворов

## Система счастья. Практическое руководство по тренировке счастья

Редактор *Дария Исакова*  
Главный редактор *С. Турко*  
Руководитель проекта *О. Равданис*  
Корректор *О. Улантjikова*  
Компьютерная верстка *А. Абрамов*  
Адаптация оригинальной обложки *Д. Изотов*  
Арт-директор *Ю. Буга*

© Александр Суворов, 2022  
© Иллюстрации Дарья Суворова, Лада Суворова.  
© ООО «Альпина Паблицер», 2022

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

*Посвящается моим дочерям, маме и папе, «Клубу Е» и всем, кто ищет счастья*

## *Глава 1* **«Саня, зачем тебе это нужно?»**



Привет, друг! Заваривай чай, садись напротив и начнем разговор.

Говорить будем о счастье – просто и честно.

Однажды знакомая редактор *Forbes* поделилась со мной секретом создания легких текстов о сложных вещах. Издание славится простым слогом. Писать, значит, нужно так, будто рассказываешь историю другу за чашкой чая. Возьму этот прием на вооружение.

Представим на ближайшие восемь глав, что мы друзья. Нас ведь обоих интересует счастье. Иначе ты бы не читал эту книгу, а я бы ее не писал.

Давай сразу начистоту: я не писатель, не медитирующий гуру и не мотивационный спикер. От слова «совсем». Меня зовут Александр Суворов. Я бизнесмен, производственник. В цехах моей компании PЕT Technologies в Чернигове трудяги, засучив рукава, работают с металлом. Мы выпускаем оборудование для производства ПЭТ-тары. Сложный бизнес – не до соплей. Предпринимательству я посвятил 30 лет. Сейчас мне 50. Я достаточно жесткий мужик. По-другому – никак.

Недавно мой друг, узнав, что я пишу книгу о счастье, изумленно поднял брови и спросил: «Саня, зачем тебе это нужно?»

Объясню.

Я очень много учился. Много лет фаршировал свой мозг терабайтами информации. Самой разной. Мною прочитано бесчисленное количество книг, пройдены сотни тренингов, освоены десятки практик. В образование вбуханы миллионы. Я ж не бедный чувак, могу себе позволить. За свои ошибки я всегда платил сам. А их я совершил немало. Думаю, сделал почти все возможные ошибки, которые можно было сделать.

Темы, которые мне интересны: бизнес, управление, отношения, познание себя, здоровье и многое другое.

Пару лет назад морозным зимним утром я выгуливал собаку в лесу и меня озарило: «Хватит быть учеником! У тебя уже накоплено столько знаний. Хватит учиться, начинай жить!» Дело было в 2016-м. Я стал натягивать полученные знания на свою реальность, и как-то со скрипом получалось.

Тебе знакома такая ситуация? Читаешь умную книгу – все по делу, все по полочкам, но где-то вторым планом фонит мысль: «Ну хорошо, круто, а что с этим дальше делать?» Я понял, чего мне не хватает во всей этой истории. Много классных достойных идей не применимы в реальной жизни!

Большинство книг, которые мы читаем:

А. Написаны в США, Японии, старой Европе. Но все это другая планета, другие люди, другие правила...

Б. Написаны кабинетными теоретиками, которые не нюхали настоящего риска, проблем, провалов... металла. Они красиво складывают слова в предложения, насыщают книги и выступления красочными примерами, результатами исследований, ссылками на сотни книг и тысячи статей. Но в сухом остатке что? Одна мысль, размазанная на 400 страниц, не подкрепленная личным примером, личными болями и ошибками.

Не подумай, я не критикую и не говорю, что это плохо. Кто я такой, чтобы подвергать сомнению компетентность и глубокомыслие таких людей? Речь о другом: мимо, многое мимо. И часто нет доверия. Вот и всё.

Какими бы крутыми и грамотными ни были американская, немецкая, японская теория и практика менеджмента, они хороши в той бизнес-среде, где родились, и применимы во взаимодействии с людьми из той среды. Из любого учения можно брать что-то полезное и точно применять. И всегда в разном бизнесе, разных странах и у разных людей все это будет работать по-разному.

Тот же принцип применим к вопросам счастья. Огромное количество практик и правил счастливой жизни изобретено великими умами, от Запада до Востока и наоборот. Но! Много ли встречалось тебе книг или тренингов, посвященных тому, как быть счастливым, если ты постсоветский бизнесмен, живущий и работающий на постсоветском пространстве?

Не тибетская медитация, не американские примочки, а конкретно пример достижения счастья человеком с нашей ментальностью, который живет и работает в одной из стран бывшего Советского Союза? Я прочел и прослушал много всего – и ничего такого не нашел. Может, невнимательно искал? Не спору.

Но искал, очень долго искал. У меня есть многое. Классный, успешно работающий бизнес. Шикарные тачки и мотоциклы в гараже. Ранчо и два ресторана. Недвижимость, бабло. В один прекрасный день я понял, что мне не хватает счастья. Я расскажу эту мыльную историю во второй главе – заценишь, сравнишь со своей.

Вопрос собственного счастья стал меня тревожить не на шутку. У меня появилась новая цель – разобраться с этим. Включить себе такой кризис-менеджмент. Получилось.

Сперва я понял, в чем проблема. В перекосах. Жизнь не состоит из одного бизнеса, одной семьи или еще чего-то одного. Жизнь – комплексная штука, и постановка целей должна быть комплексной. В противном случае, достигая цели в чем-то одном, ты не получаешь удовлетворения – лишь мимолетный кайф, который сменяется затыжным эмоциональным откатом. Все почему? Потому что цели вырваны из общего контекста!

А что такое общий контекст – наше счастье в базовой комплектации? Счастье у каждого свое – это глубоко индивидуальная штука. Главная задача – разобраться, что же конкретно для тебя счастье, что для тебя хорошо. Не бояться и не стыдиться этого, вытянуть наружу и признаться себе: мое счастье выглядит вот так. Это самая сложная и самая важная работа.

Затем сформировать образ себя счастливого. Как это делать, расскажу в третьей главе. Надеть на себя этот образ, как пиджак, вжиться в него, почувствовать себя счастливым хотя бы на пять минут. Закрывать глаза, увидеть картинку, ощутить, будто представленное уже произошло. Повторять процедуру ежедневно, пока не войдет в привычку.

Как чувствовать счастье, ты знаешь. Откуда? Ты был счастлив много раз, только вспомни и переживи это заново, чтобы доказать себе: мне хорошо знакомо это чувство, значит, я достоин переживать его вновь и вновь.

Позволь себе быть счастливым. Я позволил. Моя жизнь изменилась.

Не утруждай себя перечитыванием последних абзацев. Без детального пояснения с примерами и повторениями ничего не поймешь. Я бы не понял. Для того чтобы объяснить суть, я и написал целую книгу. В последующих главах – все детально и по пунктам. Разберешься.

Эта книга – о счастье. Вернее о том, как его найти и где искать. Мой личный опыт – ни больше ни меньше. Основная мысль: счастье можно и нужно тренировать. Что тренируется – то развивается. Любые тренировки проходят по определенной системе. Свою систему я назвал просто – «Система счастья Суворова».

Пока писал эту книгу, понял, что моя система универсальна – ее успешно может использовать и бизнесмен, и домохозяйка, и собиратель клубники на польских плантациях. Она интернациональна. Почему – сам поймешь.

Предпринимателей в мире 5 %. Реально что-то зарабатывают 2 %. То есть заработать много денег дано всего 2 % людей, другие просто не могут этого сделать. Точно так же, как не все могут быть скрипачами, пианистами или художниками. Все тренинги и книги по зарабатыванию денег доступны только вот этим 5 % людей. Из них 2 % заработают, а остальные просто послушают и попробуют что-то сделать. Счастливым же может быть абсолютно каждый. Быть счастливым – это базовая комплектация любого человека, независимо от возраста, цвета кожи и происхождения. Счастье доступно всем 100 % людей, дополнительные знания, ресурсы не

нужны. Счастливые моменты являются основным элементом моей системы и лучшим свидетельством того, что счастье нам хорошо знакомо и по умолчанию доступно.

Одно из правил, которому я следую в процессе обучения: прежде чем чему-то учиться у человека, посмотри на его жизнь. Все ли тебе в ней понятно, хочешь ли ты того же и так же? Мало толку читать слова о счастье, написанные несчастным, больным, одиноким человеком. Почему же он не претворяет в жизнь собственные рекомендации?

Моя книга не была бы до конца честной, если бы, кроме теории, я не поделился с тобой рассказом о своей жизни, о ее главных составляющих и о том, как я смог их уравновесить, сбалансировать. Если описанная здесь система покажется тебе любопытной и полезной, ты должен сложить у себя представление о жизни, привычках и тараканах в голове человека, который ее сформулировал и ею реально пользуется.

Не исключено, что в итоге я покажусь тебе отъявленным идиотом, жизнь которого точно не ориентир для тебя. Возможно, напротив – мой рассказ поможет тебе обойти грабли, на которые я наступал, не вляпаться в говно, от которого я отмывался, быть в форме, которой я достиг. Сколотить капитал, найти новых друзей, поладить с близкими, оседлать черный «харлей» и умчаться на нем вдаль – ловить счастливые моменты.

В мире... да что там, в Украине очень много толковых людей с достойными идеями. Но далеко не каждый решается написать книгу, статью или хотя бы пост в Facebook. «Кто я такой, чтобы писать книгу! Я недостойн! Мои мысли банальны! Я еще недостаточно знаю! Да кому это вообще интересно?!» Все это говно роится в голове у сотен тысяч умных людей, которые, поделись они своими мыслями и опытом, могли бы помочь другим. Это проблема того, чтобы позволить себе. Научиться позволять себе – целое искусство, о котором мы тоже обязательно поговорим в этой книге, поскольку оно неразрывно связано с системой счастья.

Впервые я оформил свои мысли о счастье в связный текст, когда меня осенью 2019-го пригласили выступить на масштабном мероприятии для предпринимателей, которое проводилось под Киевом.

– О чем бы вы хотели, чтобы я рассказал? – спросил я тогда у организатора.

– Вы экспортируете свою продукцию в 50 стран мира. Расскажите о том, как выходить на внешние рынки и строить отношения с зарубежными партнерами.

Я сразу же представил себе засыпающую аудиторию, глаза слушателей, опущенные к экранам смартфонов, зевки и звук хлопающей двери, в которую просачиваются гости, пришедшие сюда скорее ради нетворкинга, чем ради выступлений занудных спикеров. «Ну уж нет, лучше отказаться, чем стать очередным занудой на сцене, о котором забудут еще до того, как он завершит выступление», – подумал я и озвучил это организатору.

– Хорошо, Александр, пойдем иным путем. О чем вам было бы интересно рассказать 500 бизнесменам, которые пришли за мудростью и заплатили за возможность почерпнуть эту самую мудрость по 300 баксов?

Не знаю, какая муха укусила меня в тот момент и зачем я это ляпнул.

– О счастье! Я расскажу им о счастье, – незамедлительно ответил я собеседнице.

– Идет! О счастье так о счастье. Пришлите слайды к пятнице, на выступление у вас будет 20 минут. Точное время вашего выступления сообщу во вторник. Хорошего дня!

Завершив разговор, я понял, что крепко влип. Пообещал – нужно делать. Я вооружился карандашом и чистым листом бумаги и стал рисовать свою систему, которую давно практиковал, хотя до сих пор никак ее не оформил. Она жила только в моей голове.

Когда я завершил выступление в день икс, мне долго аплодировали, забрасывали вопросами, встречали у сцены, чтобы обменяться контактами.

– Александр, спасибо вам! Вы были великолепны. Больше всего наши гости говорили о вашем выступлении.

Это сообщение пригласившей меня выступить девушки я сохранил в заметки и перечитываю каждый раз, когда у меня возникают сомнения по поводу целесообразности моей книги.

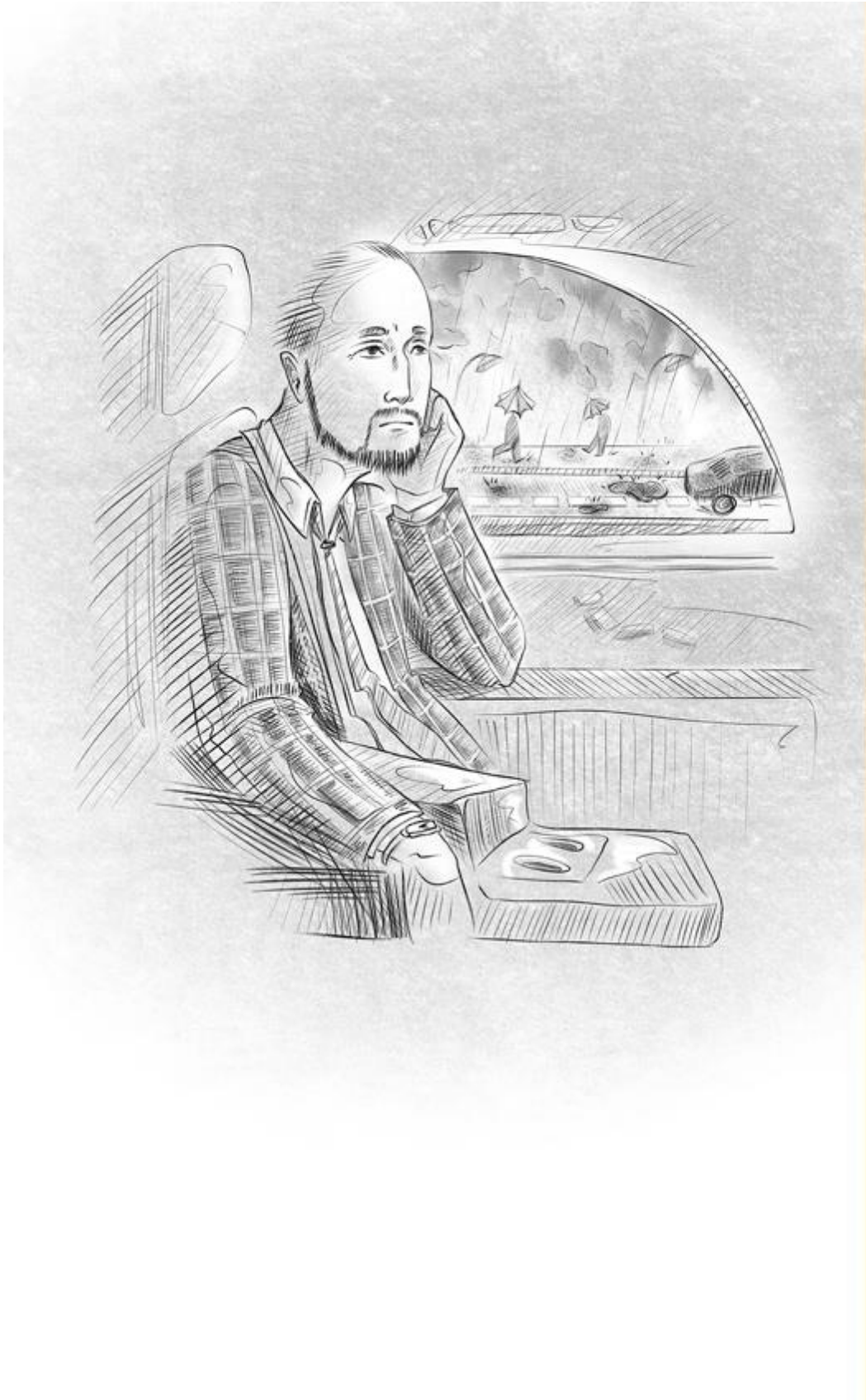
Пятьсот не очень юных бизнесменов – людей, стремящихся к финансовому успеху, заполнили зал, внимательно слушали, долго аплодировали. Значит, вопрос счастья волнует их, значит, не я один такой сумасшедший. Не я один, заработав денег и осознав, что вовсе не они были условием для счастья, задумался о чем-то более существенном и глубоком.

Существует одна интересная закономерность: наше занятие непосредственно влияет на формирование нашего окружения. Когда мы начинаем заниматься бизнесом, наш круг общения пополняется бизнесменами. Когда мы начинаем заниматься спортом, заводим много новых знакомств среди спортсменов. Покупая мотоцикл, мы приобщаемся к тусовке байкеров. Ну а регулярные занятия счастьем неизбежно, словно магнит, притянут в нашу жизнь счастливых людей.

– Саня, зачем ты пишешь эту книгу?

– Я хочу быть счастливым и хочу, чтобы меня окружали счастливые люди. Только и всего.

## *Глава 2* **Неправильный борщ**



Дело было около трех лет назад. Я сидел на заднем сиденье своего Mercedes S class, личный водитель вез меня по «золотому треугольнику»: дом – офис – ресторан – дом. Я смотрел из окна авто, откинув голову на подголовник или упершись лбом о стекло и тупо глядя на проплывающие мимо улицы, прохожих, дома. Приступы хандры неумолимо учащались. Я не мог понять, в чем дело. У меня было все то, что когда-то, много лет назад, казалось мне необходимым условием для счастья: достаток, работающий бизнес, возможности, влияние.

Тем не менее я все чаще бывал недоволен, счастливые моменты случались все реже. Пожаловаться кому-нибудь я не решался – не поймут. Даже сам себя ругал: мол, чего тебе не хватает, чего ты с жиру бесишься?

Мне становилось не по себе от мыслей о том, к чему может привести эта хандра. Я знал немало историй, когда успешные люди в подобном состоянии начинали отравлять все вокруг, их крепко заносило. Бешеная энергия, некогда нацеленная на созидание, теперь могла разрушить до основания все, что строилось годами. Переживая экзистенциальный кризис, человек порой падает на дно, увлекшись алкоголем, наркотиками, беспорядочным сексом. Все это не приносит кайфа, но дает лишь кратковременное облегчение, после которого наступает неизбежное жуткое «похмелье».

В те дни я ощущал самые настоящие приступы отчаяния и страха. Именно они подтолкнули меня к активному поиску решения этой новой непростой задачи. В моей жизни основные решения и действия, ведущие к прорывам и успеху, принимались и предпринимались в ответ на жесткий триггер или глобальную безысходность. Заняться бизнесом меня заставила нищета, каждому новому революционному шагу в развитии компании предшествовал экономический кризис (несколько показательных историй я расскажу тебе в одной из последующих глав).

Человек, загнанный в угол, либо сдается, либо действует. Второе всегда было мне ближе. Необъяснимая, но крайне опасная хандра стала новым обстоятельством, загнавшим меня в угол. Готовясь дать ей отпор, я должен был разработать новую стратегию, на этот раз выходящую далеко за пределы бизнеса.

В те дни я припомнил слова писателя и целителя Мирзакарима Норбекова, у которого учился в начале 2000-х. Делясь с учениками своими размышлениями о счастье и целостности, он говорил: «Наряду с материальными целями вы должны ставить цели духовные. Нельзя всю жизнь потратить только на что-то одно, к примеру зарабатывать денег. Рецепт счастливой жизни предполагает как минимум 400 ингредиентов, и деньги – лишь один из них. Потратив все свое время на получение материальных благ, вы рискуете лишиться себя чего-то другого».

Тогда, 15 лет назад, я не проникся этим советом. Мой бизнес активно рос, занимал все мои мысли, меня ничего больше не интересовало. Ничего другого я вокруг не видел и, откровенно говоря, видеть не хотел. Сейчас ты скептически улыбаешься и подумаешь: «Ну давай, гони что-то из серии: “В 30 лет я любил только деньги, но потом все резко изменилось”». Нет, не изменилось – я и сейчас очень люблю деньги. Вид красивых купюр, да еще и в большом количестве, возбуждает меня так же, как возбуждал 20 лет назад. Эта страсть не ослабела, но перестала быть определяющей, став частью чего-то большего, винтиком системы.

В своей увлеченности бизнесом и приумножением капитала мы преодолеваем уровень за уровнем, ступень за ступенью. На каждом новом уровне перед нами открываются новые горизонты, новые возможности, а вместе с ними появляются новые хотелки. Чем больше возможности, тем больше хотелок – это прямо пропорциональная зависимость. Казалось бы, ничего плохого в ней нет. Удовлетворение все нарастающего числа хотелок помогает нам повышать комфорт своей жизни, быть более удовлетворенными. Но вот нет же! Все наоборот! Чем больше мы получаем, тем сильнее растут наши аппетиты и, как следствие, – уровень неудовлетворенности.

Сначала ты сидишь с голой жопой, и у тебя нет ничего. Окей, тут все объяснимо. Потом ты достигаешь минимального уровня достатка, но хочешь большего, потому что уже осознаешь: это возможно. У тебя меняется круг общения, ты видишь, как живут другие люди, и тебе хочется им соответствовать. Перед тобой открываются новые возможности, и ты уже понимаешь, что, поднажав, можешь дотянуться к тому, что еще недавно казалось тебе недостижимым. Сама собой постепенно в сознании формируется пагубная зависимость: «Я буду счастлив, когда...», или «Я буду счастлив, если...». Эта зависимость как знак бесконечности, убийственная инфинити. Это бег не по кругу – вперед, но по хитро спроектированному лабиринту.

Я задумался: а есть ли предел желаний? Существует ли тихая гавань, достигнув которой, ты будешь всем доволен и счастлив? После какого миллиона долларов попадают в эту гавань: пятого, десятого, сотого или 999-го? Читая истории миллионеров и миллиардеров, понимаешь: такой гавани нет. Подхватив вирус азарта, никто уже не останавливается на достигнутом. Всегда ведь найдется тот, у кого миллионов больше, яхта длиннее, бизнес круче, трава на газоне зеленее. Ты можешь потратить всю жизнь на то, чтобы делать деньги, кратковременно радоваться достигнутому успеху, затем обесценивать его и бежать дальше. Думать, что ты красавчик, а на самом деле быть всего лишь ослом, у которого перед носом подвесили морковку.

Где-то в этой системе произошел сбой, появился неправильный элемент, который портит всю картину, уводит не туда. Люди, способные добиться успеха, не глупы и не примитивны. Мы ставим перед собой цель и движемся к ней по продуманному до мелочей маршруту. Может быть, проблема не в нас и не в маршруте, а в самой цели?

Как мы формулируем свои цели? Создать бизнес, заработать деньги, купить машину, построить дом, выиграть выборы, слетать на Мальдивы, похудеть, накачать мышцы, жениться и так далее в том же духе. Мы ставим цель, достигаем ее, переживаем временный кайф, за которым неминуемо наступает эмоциональный спад, ставим новую цель и заходим на следующий круг. Цель определяет нашу стратегию, наши действия и наше состояние в результате ее достижения.

Наши цели, как правило, осязаемы и материальны, они определяют нашу ежедневную занятость, занимают наши мысли. А как же счастье? Где его место в этой системе координат? Оно всегда где-то в будущем, за пределами сегодняшнего дня. Счастье воспринимается как нечто необъяснимое и непостижимое для нашего ума, нечто, что наступит потом, при условии «когда я...» или «если я...». «Когда я заработаю еще миллион, я оставлю бизнес, улечу на остров и буду там счастлив». «Если я закрою эту сделку, я займусь игрой на фортепиано, чтением книг и буду счастлив». У нас всегда находятся более насущные и важные дела, чем счастье. Счастье мы оставляем «на потом», только это «потом» так и не наступает.

## **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.