

365+1
правило
НЛП
на каждый день
счастливого
года



Диана Балыко
365 + 1 правило НЛП на
каждый день счастливого года
Серия «НЛП-допинг»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=567145

365 + 1 правило НЛП на каждый день счастливого года / Диана

Балыко. : Эксмо; Москва; 2011

ISBN 978-5-699-45696-3

Аннотация

Карманный справочник мудрости НЛПера содержит 365 + 1 правило успешной и гармоничной жизни. Правила просты и эффективны: они помогут начать жить для себя, стать незаменимым для других, превратить лень в сильнейший ресурс, обучиться необходимым для жизни манипуляциям и принять жизнь такой, какая она есть. Эта книга принесет вам счастье!

Содержание

Введение	5
Что такое НЛП?	8
Чему можно научиться с помощью НЛП?	10
А счастье было так возможно... И так... И эдак... И вот так...	12
Зачем я прицепилась к этой теме?	13
Весь мир для тебя!	16
«Это выжимка бессонниц»	18
Благодарности	21
Nota bene!	23
Зима твоей жизни как рождение личности во всех сферах бытия, открытие себя для мира, а мира для себя	24
1. Расслабься!	24
2. Идеальных ситуаций не бывает	26
3. Опирайся на свои сильные стороны	28
4. Эгоизм – мотор для счастья	30
5. Если нельзя, но очень хочется, то можно	32
6. В простых вещах – особая магия	34
7. Ты не обязан следовать моим советам	36
8. Не все проблемы – психологические	38
9. Желание сбежать – это нормально	40
10. Будь собой! Прочие роли уже заняты	42

11. Времени осталось всего ничего	44
12. Найди время для себя	45
13. Найди время для других	47
14. Найди время для любви	49
15. Найди время для детей	50
16. Найди время для секса	52
17. Найди время для путешествий	54
18. Найди время для общения с природой	56
19. Найди время для творчества	58
20. Найди время для успеха	60
21. Найди время для тишины и покоя	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64

Диана Балыко

365 + 1 правило НЛП

на каждый день

счастливого года

Введение

*«Счастливой
жизни нет,
есть только
счастливые дни».*

А. Терье

*Неужели есть у счастья правила? Какие могут
быть у любви законы? Разве это не уникальный
опыт каждого человека, порой неуловимый, как
взмах крыльев бабочки?*

Как вообще можно написать книгу о счастье? Разве можно положить его на лопатки и препарировать ножницами психологии и НЛП? Разве оно не у каждого свое, сугубо индивидуальное? И разве счастье – это не те мгновения, когда ты просто находишься в полной гармонии с собой и с окружающим миром, а внутри тебя поет душа, но, кроме тебя,

этого никто не слышит? Разве счастье поддается описанию?

Все эти вопросы мне задавали люди, когда узнавали, какую книгу я пишу.

А еще меня спрашивали:

– Ты думаешь, ты счастливее меня или больше знаешь о счастье?

– Кто дал тебе право поднимать такую тему?

– Может, тебе никогда не бывает плохо? Ты не плачешь, не впадаешь в депрессию?

Успокойся. Я такая же, как ты (бывает, что у меня вылезают прыщи и болит живот, меня предавали, у меня умирали близкие, обо мне ходят слухи и сочиняют небылицы, порой мой печальный взгляд выражает приближение второй даты на памятнике), только я умею смеяться над собой (даже сквозь слезы), видеть вещи под углом оптимизма, готова меняться (и даже менять свои принципы, если они неэффективны)... Но тебя научить этому не смогу. Это плохая новость. Зато есть и хорошая. **Ты сможешь научиться, если захочешь!** Вернее, даже не научиться, а открыть все это в себе, все, что нужно тебе для счастья. Один из базисных по-

стулатов НЛП гласит: у человека есть все необходимые ресурсы для изменения. А еще один вторит: Вселенная – дружелюбная система. Даже если у тебя чего-то нет сейчас, завтра Вселенная обязательно тебе это преподнесет.

Что такое НЛП?

Только ленивый сегодня не знает, что НЛП расшифровывается как нейролингвистическое программирование. Но дальше расшифровки аббревиатуры заглядывал не всякий. В серии «НЛПдопинг» это моя седьмая книга. И в каждой мне нужно было ухитриться поновому рассказать об НЛП, дать ему новое определение. С одной стороны, это модная ветвь психологии, с другой – молодая развивающаяся наука, с третьей – эффективная прикладная штука, пошаговое моделирование успешного поведения в разных областях. Но все это не отражает целиком заданную тему. Ведь здесь мы будем говорить о счастье. А счастье – это талант, искусство, дар, кайф... О! Нужное слово найдено! НЛП в контексте разбираемой темы – это искусство. Искусство быть счастливым. Расслабляться. Быть в потоке. Принимать жизнь такой, какова она есть. И радоваться этой жизни. Искусство действовать эффективно и черпать ресурсы из любой ситуации. Общаться (ведь в НЛП присутствует часть «лингво») и влиять (ведь в НЛП присутствует часть «нейро»), и вести за собой (ведь, в конце концов, НЛП – это программирование). И даже (тссс, говорю по секрету!) НЛП – это искусство иметь людей раньше, чем они поймут вас.

Моя читательница Оксана Севрюгина однажды подели-

лась со мной своими мыслями про НЛП:

– Многих пугает аббревиатура НЛП. Кажется, что в этих буквах сокрыто что-то запрещенное, угрожающее. На самом деле, это таблетка для иммунитета, витаминка, после приема которой начинаешь ощущать себя бабочкой, только что вылупившейся из кокона, увидевшей новый, незнакомый, пестреющий красками мир. Всё просто! Нам нужен лишь один толчок и огромное желание стать другими. А, изменив себя, мы получаем в подарок новый мир!

Миссия НЛП – создать мир, которому люди хотят принадлежать. Так определил суть НЛП Роберт Дилтс.

Чему можно научиться с помощью НЛП?

Не падать духом, когда все теряют головы; быть верным себе, когда все в тебе сомневаются, но оставлять за окружающими право сомневаться (ты-то ведь точно знаешь, что хорошо смеется тот, кто смеется последним); уметь терпеливо ждать и не уставать от ожидания; слышать неправду, но не участвовать во вранье; уметь мечтать, но не поддаваться под власть грез; строить планы, двигаться к цели и достигать больше запланированного; уметь мыслить, но не делать раздумья самоцелью; лицом к лицу встречать триумф и крах и одинаково относиться к обоим этим обманщикам, понимая, что нет побед и поражений, а есть лишь обратная связь с миром; терпеть, когда высказанную тобой мысль искажают негодяи, превращающие ее в ловушку для легковверных; видеть разбитые вещи, которым посвятил свою жизнь, собрать волю и в кулак и опять воссоздать их с помощью отработанного инструмента, эффективных моделей и техник; уметь сгрести свой выигрыш в одну кучу и рискнуть вновь поставить его на кон; проиграть, и вновь начать сначала.

Любить и отдавать себя людям и миру, ничего не ожидая взамен; получая, благодарить тройне и радоваться любому обретению, как неожиданному подарку; идти к цели, двигаясь

к себе, потому что лишь познание себя достойно быть истинной целью; дарить свет, который находится внутри тебя, и не жалеть его, потому что этот свет – такое уникальное богатство, что, сколько бы его ни отдал, меньше его ни становится; оседлать трех китов: деньги, здоровье, любовь!

А счастье было так возможно...

И так... И эдак... И вот так...

Во все времена человек хотел быть счастливым. Каждая эпоха выдвигала свои критерии. Каждый человек рассуждал о счастье, с лекалом индивидуальных представлений о нем измерял собственную жизнь, вздыхал и что-то перекраивал, чтобы костюмчик лучше сидел. Кто-то судачил о счастье на кухне, кто-то в досократическую эпоху делился мыслями с учениками, кто-то передавал знания из уст в уста, кто-то – от сердца к сердцу, а тот первый, кто был в устном жанре не силен, стал записывать. И так счастье законспектировалось, появились философские трактаты, научные труды, монографии и просто бульварные книжонки о том, что было так возможно... И так... И эдак... И вот так. Короче, всем сестрам – по серьгам. Каждой целевой аудитории, как говорится в местах не столь отдаленных, по понятиям...

У меня лично есть две любимых книги на эту тему – «Психология счастья» Майкла Аргайла и «Как стать несчастным без посторонней помощи» Пауля Вацлавика. Обе пользуются у меня большим успехом. Ведь, в конце концов, я не обязана постоянно быть радостной, веселой зажигалкой. В моей жизни есть место для светлой грусти, ностальгической печали и просто для бессмысленного безделья.

Зачем я прицепилась к этой теме?

Пришла пора ответить на вопрос. Да лишь потому, что я, как чукча, что вижу – о том и пою. Счастье меня интересует больше всего остального. В нем приятно копаться, разбираться. Его замечательно проживать, смаковать, чувствовать, перебирать в памяти, складывать в мозаику, архивировать и разархивировать. Счастье – это то замечательное состояние, в котором все время хочется пребывать.

И хоть П. Мантегацца сказал: «Если ты чувствуешь себя счастливым, не анализируй своего счастья. Это было бы все равно, что раздробить красивую бабочку, чтобы лучше видеть ее красоту», я с этим категорически не согласна. Мне кажется, не анализировать счастье, не фиксировать моменты, которые делают тебя счастливым, не якорить их, не вгрызаться в суть процесса – то же самое, что идти по лесу на ощупь, с завязанными глазами: много драйва, приключений, шишек, но мало возможностей этот лес исследовать, узнать, приручить и использовать его ресурсы себе и другим во благо.

Счастье охватывает все сферы нашей жизни, везде прорастает, всюду поселяется, всходит, тянется к солнцу и приносит плоды. В НЛП есть понятие логических уровней:

окружение (люди и среда), поведение, способности, убеждения и ценности, «я» (идентичность, самоощущение, самоопределение личности), духовность. Все эти уровни счастье пронизывает как кровеносная система. Где-то пролегают артерии, где-то – вены, где-то бегут капилляры. Но энергия счастья, его кровь, его суть так или иначе протекает везде и всюду. Все эти уровни мы и рассмотрим.

В разные времена, в разных странах и культурно-исторических контекстах человек субъективно измерял свое счастье. Но, как ни крути, есть несколько китов, на которых счастье стояло, стоит и стоять будет.

С одной стороны, это положительные эмоции, все, что веселит человека, успокаивает, согревает, создает зону комфорта и удовлетворения. Секс, пища, общение... Это и сильное возбуждение, которое испытывают те, кому по душе шумные и волнующие общественные мероприятия, и тихое счастье тех, кому большее удовольствие доставляют спокойные занятия в тишине.

С другой стороны, это высокая социальная востребованность личности, качество жизни, самооценка. Для подобной удовлетворенности необходимы такие объективные факторы, как занятость и работа, карьерный рост, самореализация, социальные отношения, состояние здоровья, досуг, жилищ-

ные условия и образование, доход, духовное развитие...

Весь мир для тебя!

Но лишь тогда, когда ты – весь для мира.

Правила на каждый день счастливого года... То есть каждый день – счастливый! Как это заманчиво звучит.

Но чтобы каждый день действительно стал счастливым, придется поднять попу с офисного кресла или удобного мягкого дивана и поработать над собой. Ты готов? Готов быть счастливым? Я обращаюсь к тем, кому некого и незачем обвинять в собственных несчастьях, неудачах, промахах. К тем, кому не нужно перекладывать ответственность за свою жизнь на других. Да-да, счастливые люди отвечают за свою судьбу сами, а это – ох, как непросто. Мы с легкостью берем на себя ответственность за мир, государство, друзей, за детей и родителей, но совершенно не готовы отвечать за самих себя. Это страшно!

Ты любишь плакать, переживать, жаловаться на судьбу, жалеть себя и обвинять других? От всего этого «вкусного» придется отказаться! Ведь у счастливого человека другие сильные стороны.

Чтобы счастье поселилось в твоей душе, нужно освободить для него место.

«Это выжимка бессонниц»

Это не учебник счастья. Это скорее гадательная книга. Ее можно читать с любой страницы. Можно попросить у Вселенной совета на сегодняшний день, потом зажмуриться и нырнуть в книгу. Правило, на которое ты попадешь, и будет тебе ответом. Ты можешь последовать ему, если найдешь в своем сердце отклик. А можешь поступить от противного. Особенно, если ты – мужчина. Ведь эта книга написана женщиной. А что должен сделать мужчина, чтобы почувствовать себя хорошо? Послушать женщину и сделать наоборот.

Я создавала эту книгу не для того, чтобы попасть в анналы академической литературы по психологии и философии, а лишь для того, чтобы у тебя, мой читатель, было хорошее настроение как минимум год. Чтобы ты вспомнил о том, что умеешь летать. Чтобы почувствовал крылья за спиной, и чтобы земля тебе стала... небом. Такая вот у меня простая цель. Я хочу видеть вокруг себя счастливых людей. Потому что от этого сама становлюсь счастливой.

Это не учебник счастья. Но это книга о счастье. О личной свободе. О любви. О полете. О безграничности твоих возможностей. Твоих. И каждого. О том, что самое главное –

не быстро бегать, а выбегать раньше других. О том, что каждое прожитое мгновение непостижимым образом формирует наше будущее. О том, что в жизни нет неважных дней, случайных встреч и репетиций. В жизни все по-настоящему. Все – всерьез. И все – игра. Все – мистика. Эзотерика. Психология. Физика. Химия. Биология. Математика. История. Литература. О чем это я? Да о том, что твоя жизнь будет настолько глубока и разнообразна, насколько ты захочешь. Насколько, насколько ты позволишь ей быть.

Я живу, учусь, каждый день нахожу что-то новое, что-то теряю, и даже из потерь стараюсь вынести уроки, поэтому в этой книге ты встретишься с моими новыми мыслями и обретениями, а еще с важнейшими понятиями из семи предыдущих книг серии «НЛП-допинг»:

- «Запретов. net. 40 правил НЛП для жизни в кайф». ЭКСМО, 2007
- «Как стать звездой по жизни? 30 правил НЛП, которые перевернут ваш мир». ЭКСМО, 2008
- «Переговоры... обреченные на успех. НЛП в действии». ЭКСМО, 2008
- «Секс начинается с головы. 15 техник НЛП для обольстителей и обольстительниц». ЭКСМО, 2008

- «Я, мужчина и НЛП. 20 техник НЛП для эффективного управления сильным полом». ЭКСМО, 2008
- «НЛП для родителей. 11 законов эффективного воспитания подростка». ЭКСМО, 2009
- «Успех в бизнесе по законам НЛП». ЭКСМО, 2010
- ...и одной моей книги в серии «Камасутра XXI века. Мировые бестселлеры»:
- «Давай сделаем ЭТО еще лучше. Откровенно об интимном». ЭКСМО, 2010

Это сборник моих мыслей, свод правил, кратких концепций, афоризмов, наблюдений, советов, техник, притч, медитаций для чтения, размышления, гадания, проверки на практике и внедрения в жизнь настоящего НЛПера и того, кто хочет им стать, и того, кто просто хочет сделать каждый день своей жизни лучше, ярче, счастливее, эффективнее, успешнее... Ведь **ЖИЗНЬ СВОЮ МЫ ИЗМЕРЯЕМ НЕ КОЛИЧЕСТВОМ ПРОЖИТЫХ ДНЕЙ, А КАЧЕСТВОМ ПЕРЕЖИТЫХ СОБЫТИЙ**. Вот почему каждый человек сознательно, бессознательно и подсознательно стремится к успеху. А разве возможен на свете более явный успех, чем просто быть Счастливым?

Благодарности

Знаешь, даже учителю не зазорно признаться, что до сих пор он был учеником. Был и... остается. Учеником жизни. Этот год открыл мне совершенно новый срез реальности. В этом году я живу радостями моих близких, знакомых, друзей. Моя подруга впервые в 38 лет вышла замуж. Моя бывшая учительница математики в 45 лет родила ребенка. Первого. Без мужа. Переехала в другой город и... родила. Моя экс-учительница биологии в 47 лет завела роман с моим бывшим одноклассником, которому 31. А моя двухлетняя крестница Алина выучила «Муху-Цокотуху». Все это вселяет в меня надежду на будущее, на то, что жизнь будет продолжаться, несмотря ни на что.

С каждым днем мне все сложнее отчуждать от себя текст: что-то уже было сказано до меня, для чего-то я не могу найти адекватное выражение, что-то требует осмысления и проверки на прочность временем. Однако я помню «Завещание» Габриэля Гарсиа Маркеса: «Никто не запомнит тебя за твои мысли»... И это так. Люди помнят и ценят поступки. Книга – это поступок. И я спешу поделиться с тобой тем, что во мне болит, тем, что меня цепляет, тревожит, радует, восхищает, удивляет, обнадеживает... Сейчас, когда я заканчиваю эту книгу, за окном августовская жара 2010-го.

И впервые в жизни я черпаю все вдохновение от общения с читателями, они пишут мне письма, рецензии, рассказывают о прекрасных открытиях и обретениях в своей жизни. Меня читают удивительные люди. Это здорово!

И... спасибо...

И тебе спасибо...

Nota bene!

Читая эту книгу, ты, как минимум, получишь удовольствие. Значит, время уже не будет потеряно зря. А если твое настроение повысится на пару градусов, значит, ты не зря сейчас перевернешь следующую страницу. Приятного путешествия!

Зима твоей жизни как рождение личности во всех сферах бытия, открытие себя для мира, а мира для себя

1. Расслабься!

Книг о счастье сейчас – море. Ими наводнены все полки магазинов. Но не все йогурты одинаково полезны! И если, листая книгу, ты встречаешь через страницу странные, бездоказательные утверждения, типа: «Вы истинно счастливы каждую минуту Вашей жизни; единственная Ваша проблема в том, что Вы не всегда это сознаете» или «Мощным лекарством является беззаветное стремление к счастью» – смело бросай эту книгу в корзину, но не потребительскую, а мусорную! Ибо такие книги накладывают запрет на признание несчастья как такового. Если тебе плохо, если ты расстраиваешься и грустишь, значит ты – последний лузер, неудачник, и тебе не место в мире счастливых.

Но это не так!

Счастье – не долговая повинность! Ты не обязан быть счастливым постоянно.

Это просто, но это действительно так. Если тебе кажется, что ты несчастен, ты действительно несчастен. И это не плохо, не хорошо, не беда, не стыдно, не болезнь, не твоя вина и не проблема – это ФАКТ. И он нейтрален. Ты имеешь право грустить, плакать, переживать, расстраиваться и вообще быть собой. Ибо прочие роли уже заняты.

Будь счастлив по собственному желанию. И поверь: у других жизнь не лучше! Просто большинство людей говорят, что они счастливы. Ключевое слово здесь – «говорят». Огромное количество людей утверждают, что очень счастливы в браке, при этом половина из них разводится. О чем это говорит? Они просто активно занимаются самообманом! Расслабься и будь счастлив по собственному желанию.

2. Идеальных ситуаций не бывает

Многие общепринятые теории счастья оказываются ошибочными. Майкл Аргайл говорит: «По общему признанию, некоторые из выводов являются довольно очевидными – например, тот факт, что безработица или развод делают человека несчастным. Вместе с тем без экспериментальных исследований этих вопросов остаются неизвестными подробности: скажем, каких именно людей эти потрясения повергают в несчастье, а каких – нет». Проще говоря, есть статистика, а есть уникальный личный опыт. И есть ты. И, возможно, развод или непродление трудового контракта именно для тебя – благо, а не горе.

Так что **хватит дурачить самих себя** всякими красивыми историями. Пауль Вацлавик в книге «Как стать несчастным без посторонней помощи» ставит вопрос ребром: «К чему бы мы все пришли и во что бы превратились, не будь у нас наших несчастий?» и предлагает посмотреть на животных в зоопарке, где им не грозит голод, они надежно защищены от опасностей и любых болезней, включая даже зубную боль. В результате всех этих забот звери совсем не счастливы, они превратились в подобию человеческих психопатов и неврастеников.

Я хочу уберечь тебя от наивной веры в то,

что все в жизни должно быть гладко. Наши несчастья нам чертовски необходимы. Благодаря сложностям, поражениям, падениям и неудачам, которые представляют собой лишь естественную составную часть жизни, человек растет и зреет, а значит, становится **ЧЕЛОВЕКОМ** в полном смысле этого слова.

3. Опирайся на свои сильные стороны

Обратимся к «Психологии счастья» М. Аргайла: «Счастливые люди обладают более высокой самооценкой, чувством контроля, оптимизмом и ощущением цели, обусловленной наличием четких ориентиров». Спрашивается, где все это взять? Ответ прост, очевиден и не очень приятен – в ежедневной борьбе за место под солнцем. Именно там выковываются твои лучшие качества.

Возьми ручку и чистый лист бумаги или создай новый файл в компьютере и запиши туда все качества твоей личности, благодаря которым ты добиваешься успехов и радуешься каждому дню. Это **первое НЛПерское задание**. Если выполнить его тебе будет сложно, обратись за помощью к людям, которые хорошо тебя знают, пусть подскажут. Взгляд со стороны – обратная связь с миром – всегда очень полезен.

Интеллект, чувство юмора, способность добиться цели, уверенность в своих силах, харизматичность, умение общаться и влиять на других, талант оратора, выносливость, терпение... **Что еще нужно тебе для счастья?**

Составил список? А теперь каждый день опирайся на свои сильные стороны и... развивай их.

Жизнь – это притча. А ты – ее смысл. Когда начинаешь игру с судьбой, посмотри, есть ли у тебя козыри стойкости, дерзости и куража, иначе тебе суждено проиграть...

4. Эгоизм – мотор для счастья

Как ты думаешь, для чего тебя рожала мама? Для счастья? Как бы не так. Мама эгоистично рожала тебя для себя! Чтобы было кому на старости лет ей воды подать.

Как думаешь, государство тебя для чего обучало? Чтобы ты познал свет науки? Чушь! Государство тратилось на тебя, чтобы сформировать удобный винтик и вкрутить тебя в нужное место, дабы отлаженная машина и дальше исправно работала.

Как думаешь, зачем твой партнер решил создать с тобой семью? Потому что любил и жить без тебя не мог? Не смеши меня! Посмотри правде в глаза и честно ответь на этот вопрос!

И как после этого всего жить?..

Если ты НЛПер, то жить будешь счастливо. Но главное – что **жить ты должен для себя!** К черту порабощающую мораль о чувстве долга, ответственности за тех, кого мы приручили, благодарности за то, что нас воспроизвели, обучили и взяли замуж (как вариант женили на себе)! Все это **жесткие манипуляции с нашим сознанием.**

Уважение, благодарность, долг –
противоестественны. В природе есть только два
понятия – «полезно» и «вредно». Все, что для тебя
полезно – ты делаешь с удовольствием. Остальное
посылаешь ко всем чертям. Ты никому ничем не обязан!
Но, как ни странно, и тебе тоже никто ничего не должен.
Вот такая штука.

5. Если нельзя, но очень хочется, то можно

Совість – это совместная весть, добрая весть, та, которая приводит все в гармонию и уравнивает психоэмоциональное состояние человека.

Я помогаю людям потому, что я **ТАК ХОЧУ**, а не потому, что должна. Перестану хотеть – перестану помогать. От такой моей жизненной позиции многие крутят носом, но сами другим не помогают (ни в онкоцентр не ездят, ни в детский дом): дескать, ни времени, ни денег, ни здоровья, ни моральных сил у самих нет. А я точно знаю, что желание дает тысячи возможностей, а нежелание – тысячи причин!

Я все хорошее делаю исключительно для себя и не верю, что у кого-то бывает наоборот.

Я дарю подарки, чтобы радоваться: сначала – пока выбираю, а после – вместе с их получателями. Я вкусности готовлю не для мужа, а для нашего совместного сотрапезничания. Я всегда в школе была отличницей не для того, чтобы родители мною гордились, а чтобы я сама себя уважала... И так до сих пор. Я свой самый строгий внутренний цензор.

Рассуждения о морали оставь политикам и священнослужителям. Для себя поставь во главу угла нравственность. И живи в соответствии с ее законами. Будь аморален, но нравственен! Делай только то, что тебе действительно хочется, но пусть на твоём правом плече сидит совесть.

6. В простых вещах – особая магия

Нужно подготовиться, что в погоне за счастьем придется подождать. Чем глобальнее твоя цель, тем больше времени требуется для ее реализации. Чем сложнее вещи, делающие тебя счастливым, тем дольше ты пребываешь в депрессии.

Все люди очень похожи тем, что разные. Мужчины активно «убегают» от житейских неурядиц: плавают, играют в теннис, бегают, катаются на велосипеде. Спорт заряжает хорошим настроением. Другой «пацанский» способ расслабиться – выпить с друзьями. Мужчинам крайне важны работа и стабильный доход. Для женщин больше значения имеют семья и дети, чрезвычайно существенна внешняя привлекательность и огромной проблемой становится лишний вес.

Чтобы почувствовать себя счастливым, нужно научиться обращать внимание на простые вещи. В них есть трогательное очарование, и они действительно способны сделать тебя счастливым. Пусть ненадолго. Но ведь никто не обещал, что будет легко?

Человек – удивительное существо: любой пустяк приводит его в уныние. Но ведь и любой ерунде человек умеет по-настоящему радоваться. Птички по утрам поют – хорошо. Музыка на компе – любимая! А в холодильнике мороженое

с шоколадом – ммм... Посмотри в зеркало: у тебя очаровательная улыбка. Налей бокал вина и выгляни в окно: наступил Новый год, снег лежит на крышах, переливается, а ты и не заметил. Свари кофе и позвони маме, скажи, как сильно ты ее любишь. Она будет счастлива. А ты разве нет? **Разве мало поводов для радости?**

7. Ты не обязан следовать моим советам

Почти все **правила иногда можно нарушать**. Это касается и этой книги в том числе. Если какое-то из правил не соответствует твоим убеждениям, смело плюнь и разотри. В конце концов, **кто хозяин твоей жизни – ты или я?**

На самом деле эта книга – не панацея. Я не столько даю ответы, сколько умею задавать вопросы. Все ответы внутри тебя.

Проникнув посредством НЛП в святая святых человека – его психику – ты станешь врачом человеческих душ. В первую очередь – своей! Поступай с миром экологично¹ и бережно. Помни главное – *noni posere!* – не навреди (клятва Гиппократата).

Только настроиться на счастье недостаточно. В каждом рецепте – свои составляющие. И если сегодня твой блин вышел комом – не беда: завтра испечешь новый. А может, тебе вообще противопоказаны эти блины? Может, тебе больше по вкусу гречневая каша или фасолевый суп, а может, ты – фанат морепродуктов.

¹ Экологично в НЛП – значит в рамках экологии человеческих отношений, не нарушая природный баланс, не убивая, а создавая гармонию.

Каждый – сам кузнец своего счастья. И это нормально.

8. Не все проблемы – психологические

Надеюсь, ты не думаешь, что все проблемы на свете психологического свойства?

Более того, многие психологические проблемы порождаются совсем не психологическими причинами (например, экономическими или политическими), и при помощи одной только психологии разрешены быть не могут.

Пойми, существует множество вещей, на которые ты не сможешь повлиять с помощью НЛП или позитивного взгляда на мир – геополитическая ситуация, экономика страны, нельзя мгновенно и окончательно прекратить старение организма, нельзя оживить мертвых и прекратить войны... Ведь **НЛП – не панацея, а всего лишь своеобразный взгляд на мир**. Таких точек зрения – тысячи. Религиозное сознание праведного христианина нарисует свою картину и объективно докажет, что на все воля Божья. Дарвинист посмеется и угостит обезьяну бананом. Фрейдист точно знает, что миром правит либидо. Врач из городской поликлиники пропишет вам аспирин, а гомеопат заварит травку. И только Эйнштейн понимал, что **все относительно**...

И если с тобой приключилось расстройство желудка, то быстрее и эффективнее будет принять активированный уголь, чем менять субмодальности запаха и оптимистично добавлять света в картинку.

9. Желание сбежать – это нормально

Порой так и хочется взвыть:

– Остановите глобус, я сойду!

Становится страшно за будущее, раздражают посторонние люди вокруг, галдящие, чего-то постоянно требующие от тебя, ничего не дающие взамен, вечно недовольные, да и сам ты не очень бравый солдат. Зачем и дальше небо копить? Зачем просыпаться и ходить на тупую неинтересную работу, бряцать ничего не значащими медальками, хвастать несостоявшимися успехами, печалиться о несбывшемся? Незачем! Абсолютно незачем! **Желание сбежать – это нормально.** Порой организму и голове нужна передышка.

Счастье – умение не портить себе настроение и не давать это делать другим. И все-таки никто не может тебе так нагадить, как ты сам. Почему? Да просто людям нравится страдать. Они любят находиться в депрессии. Они черпают в ней силы, успокоение, она позволяет им безнаказанно лениться и жалеть себя. И с этим ничего не поделать. Дети радуются неизвестно чему, а взрослые тревожатся по непонятной причине.

Запомни главное: у других жизнь – тоже не мед, они просто тщательнее скрывают свои неудачи. Это обна-

деживает.

10. Будь собой! Прочие роли уже заняты

Люди очень много говорят о душе, но мало о ней заботятся.

Если тебе жмут ботинки, ты идешь в магазин и покупаешь другую пару. Но если тебе «жмут» отношения с человеком или даже с самим собой, то ты почему-то спешишь называть их оценками, пытаешься изменить угол зрения, накрыть на них фильтр и занимаешься прочей ерундой, вместо того чтобы просто сбросить ботинки, сорвать душный шарф, проветрить комнату, собрать нехитрые пожитки в чемодан и укатить в отпуск, чтобы действительно поговорить со своей душой, а не о ней...

Любые наши эмоции, болезни и состояния – попытка организма пообщаться с нами и просигнализировать о наших потребностях. Мой отец часто повторяет: «Мы не настолько богаты, чтобы покупать дешевые вещи». Я тебе скажу: **не такие уж мы долгожители, чтобы разбазаривать духовное и физическое здоровье**. Наш организм говорит с нами кинестетическим языком: нам бывает тепло и холодно, приятно и больно, грустно и весело... И ко всему этому нужно внимательно прислушиваться.

Не сдерживай эмоций, иначе наживешь себе болезни внутренних органов. Хочется плакать – плачь! Кричи! Сходи с ума! Короче, будь собой! В этом есть удивительный, потрясающий кайф.

11. Времени осталось всего ничего

– Сколько у нас с вами осталось времени? – банальный вопрос преподавателя, не интересующегося своим предметом, скачующим студентам. Сколько осталось времени до желанного перерыва, когда и начнется самая настоящая жизнь? Нет, не после этого занятия, не сегодня, а вообще... Ответа на этот вопрос ты не найдешь, посмотрев на часы, потому что жизнь никуда не девалась, она не начнется вдруг. Она уже идет. И каждую минуту отсчитывает секунды, которые нельзя вернуть назад. Понимаешь?

Эти часы запустились в момент твоего рождения. И только в твоих силах сделать свое время ярким, праздничным, красочным, захватывающим дух, удивительным, прекрасным, неповторимым, незабываемым и счастливым.

Мой дорогой читатель, жизнь надо прожить так, чтобы Бог в восторге предложил тебе еще одну.

Времени у нас осталось не так много. Не так много – вот сколько! Его не так много с самого рождения. И его нельзя тратить попусту. Нужно ценить каждую минуту, каждый сделанный вдох. Понимаешь? Ты многое сможешь сделать, если будешь заиклен не на том, что делать, а на том, кто ты есть на самом деле.

12. Найди время для себя

Поль Валери сказал: «Стихотворение есть растянутое колебание между звуком и смыслом». Мне кажется, жизнь есть растянутое колебание между собой и другими. Но камертон всегда выдает свое звучание. А в зависимости от того, как звучит твоя душа, ты будешь всю жизнь настраивать другие инструменты.

Любовь начинается с себя – расхожее выражение, заезженная фраза. Но задумайся: **как бы ты жил, если бы любил?**

Забудь «правильные» родительские наставления:

– Не будь эгоистом!

– Не думай, что ты самая умная.

– Ты – не один на свете!

– И не самая красивая.

– Спустишься с небес, а то у тебя звездная болезнь начнется.

– Нельзя так сильно себя любить!

Можно и нужно. Лишь когда любишь и ценишь себя настолько, насколько ты этого заслуживаешь, лишь когда на собственном примере ты знаешь, что такое любовь, ты можешь уважать и любить других.

Спроси себя:

– Как бы я жил, если бы себя любил? Стал бы я в себя, любимого, в 12 часов ночи запихивать водку и хлеб? А утром я себя, любимого, поднял бы и порадовал хорошей зарядкой или оставил бы лежать в кровати?..

– Согласилась бы ты на секс по принуждению и без контрацепции?

– Согласился бы ты на секс без любви?

Никто не будет любить тебя по-настоящему, пока ты сам в достаточной мере не полюбишь себя.

Есть гипотеза, что если начать относиться к окружающим людям как к любимым – то многое может измениться и в нас самих, и нашем видении мира, и в отношении других людей к нам. Проверять или нет эту гипотезу – решать тебе. Хотя, наверное, стоит хотя бы просто полюбопытствовать: а каково это – жить в мире, который ты любишь?

13. Найди время для других

Есть простое, но работающее правило человека, успешного в общении, – всегда надо стремиться к хорошим отношениям со всеми, даже если общаешься с кем-то недолго. Почтальон, буфетчица, вахтер, уборщица, гардеробщица, продавец – люди, с которыми мы сталкиваемся буквально на мгновение. Можно пройти мимо, не обратив внимания, а можно поздороваться, улыбнуться, сказать несколько приятных слов. И тогда вокруг тебя создается атмосфера доброжелательности, и люди из потенциальных врагов превращаются в реальных союзников. В мире все имеет смысл...

Не оправдывайся тем, что у тебя плохая память на лица, не пытайся разжалобить тем, что у тебя плохое зрение (человек – не муха на подоконнике: его разглядеть нетрудно), не пеняй на депрессию и нежелание общаться. Подаренная улыбка обязательно вернется хорошим настроением. И еще: **лучше дважды поприветствовать одного и того же человека, чем один раз пройти мимо, не поздоровавшись.**

Имидж для успешного человека – все. Репутация дороже правды. Ее тяжело поддерживать, когда рубль падает, живот болит и жена ушла к любовнику, но достаточно один раз наругать уборщице,

чтобы прослыть хамом, и нужно долго улыбаться окружающим, чтобы за тобой закрепилась репутация доброжелательного человека, с которым хочется иметь дело.

14. Найди время для любви

Вспомни песню Виктора Третьякова:

Всё начинается с любви.
Всё начинается с Любви:
И Бог, и жизнь, и даже смерть.
Вокруг одной ее оси
Летит земная круговерть.

Любовь – такая же естественная потребность человека, как желание есть и спать. Одна беда – **хочется сказать «я люблю тебя», но все время некому.** Говори все равно.

Любовь – лучшая терапия всех психических расстройств. И самая верная микстура от несчастий.

Любовь нужно пропускать не через разум и анализ, а через сердце и тело. Только тело имеет право калибровать чувства. Истинная Любовь – это радость! Это – дарение и получение радости. Лакмусовой бумагой настоящей любви должна быть радость, а не страдание. И если хоть для одного человека на Земле ты светишься... Или хоть один светится для тебя... Любить – и никаких гвоздей!

15. Найди время для детей

Недавно философ Кирилл Журавлев в приватной беседе сказал мне:

– Опыт настоящих глубоких отношений – это опыт боли. Как апогей – рождение ребенка.

Да, женщина рождает в муках. Но еще большая мука – не иметь детей вовсе. Тогда тебя испепеляет огонь любви и ослепляет свет, которые некому передать.

К тому же мы с тобой, читатель, живем в удивительное время: мы живем в педократическом обществе, в котором дети умнее родителей. И уже в 14 лет они знают о жизни то, чего нам с тобой никогда не постигнуть и не изучить. Штампы геронтократической истории вколочены в нас гвоздями, мы помним о старейшинах племен, о престарелых вождях и руководителях государств. Но на самом деле только наши дети могут научить нас настоящей любви, заботе, вниманию, ответственности, чуткости и счастью. Дети придают жизни совершенно другую ценность. Они делают жизнь густой и плотной, как проза Набокова. И в каждом дне появляется такое средоточие смысла, что порой компьютер родительской головы зависает от многозадачности и благоговения перед чудом ребенка.

Поверь, однажды по какой-то кармической причине наши дети выбрали нас. Они поверили в нас. Мы стали их родителями. Они пришли с другой планеты, из небытия, к нам, выбрали нас среди сотни тысяч других людей, страстно мечтавших о ребенке... Так будем достойны своих детей. Не разочаруем их.

16. Найди время для секса

Вуди Аллен на вопрос «Почему вы так хороши в постели?» ответил: «Потому что я постоянно тренируюсь наедине».

В НЛП масса техник, которые нужно тренировать в паре, но есть и такие, в которых неплохо совершенствоваться наедине с собой, чтобы впоследствии очаровать, покорить, соблазнить и свести с ума кого угодно. Сила взгляда, нежность и страсть, знание карты эрогенных зон и различных волшебных техник – все, что нужно хорошему любовнику.

Интимная жизнь не менее важна, чем другие составляющие счастья. Если ты хочешь добиться успеха в сексуальных отношениях, тебе придется расстаться со своими страхами.

Любить друг друга надо, пока сводит скулы и колени дрожат. Любить искренне, по-настоящему и без остатка. Потому что, когда однажды станет понятно, что все прошло, будет невообразимо больно и обидно за бестолково сэкономленный остаток того безумного, замечательного, волшебного «любить».

На старом сломанном диване,
На пыльном рваном покрывале

Прикладывали рану к ране,
И раны сразу заживали.
Но, воровато озираясь,
Стыдясь, не говоря ни слова,
Мы друг от друга отрывались,
И раны открывались снова.

(с) Вера Павлова

17. Найди время для путешествий

Далай-лама говорит: «Раз в году отправляйся в такое место, где еще не был».

Путешествия помогают бороться с фобиями. Путешествуя, ты привыкаешь быть бесстрашным, потому что у тебя нет другого выбора.

Ты получаешь возможность развивать лингвистические способности. Это то, к чему стремится каждый НЛПер. Когда ты полностью погружаешься в языковую среду, все знания легко запоминаются.

Путешествия раскрывают твой ум, словно парашют, и он начинает работать.

Приходит осознание, что мир многообразен и нет единственно верных религий и культур. **Ты становишься терпимее к другим и строже к себе.**

Чудесные фотографии, привезенные из путешествия, вернут тебя в состояние счастья в любой удобный момент.

Путешествуй, ибо это сделает тебя новым и счастливым. А вернувшись домой, ты увидишь, как

прекрасен небольшой, но милый городок, где ты живешь, ты почувствуешь, как сильно соскучился по родным и друзьям, по работе, по маленькой, но уютной квартирке, по старому, но мягкому дивану, по салату «Оливье», холодцу и винегрету. Одним словом, жизнь прекрасна! Путешествия помогают освежить взгляд на вещи, которые нас окружают, и тогда однообразие и рутина совсем не страшны.

18. Найди время для общения с природой

В холодное и пасмурное время года мы все тоскуем по солнцу. А когда весной возвращается тепло, мы радуемся, как дети. Это не случайно. Хоть мы и не растения, но солнце играет огромную роль в биохимических процессах нашего организма, недаром ему в древности поклонялись наши предки, исповедовавшие архаические верования. Нехватка солнечного света может привести к депрессии.

Важен и дождь, потому что всему живому необходима влага. А какое счастье можно испытать от поцелуев под дождем! Или от танцев босиком на мокрой траве!

Однако ученые утверждают, что сильные позитивные чувства возникают у людей в сельской местности и в дикой, естественной обстановке, например в горах, на море, в лесу. Как показал один эксперимент, даже просмотр видеофильма о дикой природе понижает кровяное давление и вызывает явные признаки релаксации.

Все естественное люди предпочитают искусственному. Людям нравится, когда рядом много растений, водоем и открывается красивая панорама.

И пока еще на Земле сохранились участки дикой природы, спеши насладиться ими: покоряй высокие горы, погружайся в морские глубины, не отказывай себе в удовольствии посидеть, размышляя, на берегу тихого озера, смотри в ночное небо и считай звезды, танцуй под дождем, в конце концов, купи себе домик в деревне и организовывай там с друзьями по субботам шашлыки под красное сухое...

19. Найди время для творчества

Думаешь, творчество – это прерогатива поэтов, художников, композиторов и актеров? О, нет! Творческий дух есть в каждом из нас – ребенок рождается с ним. Творчество – это не только искусство.

Творчество – акт создания и созидания, полет и импровизация, фантазия и воображение в действии. Домашняя кулинария и дачные соленья и варенья, рисование и дизайн, дайвинг и рыбалка, стихи собственного сочинения по поводу юбилея коллеги и песни у костра, аргентинское танго и сальса в местном ДК, макраме и вязание, шитье и вышивание, да мало ли еще каких проявлений потребует твоя мятущаяся душа!

Ученые утверждают, что пик творчества в математике, естественных науках, поэзии и во всем, что требует абстрактного мышления, приходится обычно на 30 лет. А в сферах, требующих обширных знаний, таких как история, философия, литература, пик наступает обычно в 60.

И вот еще один маленький секрет – наслаждение искусством само по себе – тоже творческий акт. Вспомни А.Д. Дементьева «Ни о чем не жалейте»:

Никогда, никогда ни о чем не жалеете
Ни потерянных дней, ни сгоревшей любви.
Пусть другой гениально играет на флейте,
Но еще гениальнее слушали вы.

Позволь творческому потенциалу беспрепятственно
выливаться из глубин твоей души в мир. Это
невероятное счастье!

20. Найди время для успеха

Жизнь чертовски похожа на альбом с фотографиями, где удачных снимков не больше, чем неудачных. И тех, и других примерно пятьдесят на пятьдесят. Однако одни люди любят рассматривать неудачные снимки, а другие – те фотографии, на которых они получились хорошо. На твоей полке какой альбом помечен маркером как «любимый»?

Помни: ты всегда можешь все перемаркировать, переякорить (подробнее читай об этом в правиле № 241), переписать и добавить света в картинку (подробнее читай об этом в правилах № 235–238). Твоя жизнь – в твоих руках!

Поставь себе якоря после удачно проведенных телефонных переговоров, яркого любовного свидания, после одобрения и похвалы начальника в свой адрес... Заякори себя на успех в общении, и как только тебе предстоит ответственная встреча, включай свой успешный якорь.

В первую очередь твой внешний вид определит, насколько ты успешен в глазах окружающих. Не забывай про моду, чувство юмора, голливудскую улыбку, дорогие часы и красивую обувь. Детали решают все!

Успешная жизнь в твоих руках. Достойные цели,

смелые решения, грандиозные планы, творческий подход к будничным обязанностям – все это тебе по плечу. Вперед к вершинам успеха!

Знай, что **ты – совершенный человек, совершенное существо**. Знай, что ты можешь быть самостоятельной личностью, индивидуумом. Почувствуй собственную незаурядность и неповторимость.

21. Найди время для тишины и покоя

Шерлок Холмс говорил, что мозг – это не чердак, куда можно сваливать что попало. Поэтому иногда голову нужно расчищать от завалов мыслей и давать ей возможность отдохнуть с одной целебной мантрой: «Нет прошлого. Нет будущего. Есть только здесь и сейчас. И пусть со мной происходит то, что происходит»...

Но скажи, кто из нас может позволить себе четыре часа просидеть на берегу озера, наблюдая за полетом стрекоз? Кто из нас может позволить себе такое, не мучаясь чувством вины, не укоряя себя в том, что бессмысленно провел время, не узнал, кого выбрали президентом Кении, не подготовил квартальный отчет, не прочел биржевые новости на RBC?

Когда-то ты умел летать. Только забыл об этом. Но ты вспомнишь... Обязательно вспомнишь...

Каждый человек – мистик. Ведь он начинает свой путь в этот мир с благоговения, с удивления, с великим вопросом в сердце. Где-то на пути взросления люди теряют контакт со своей внутренней сутью, со способностью быть мистиками, взрослые становятся врачами, педагогами, продавцами, почтальонами, министрами, журналистами... Люди становятся Кем-то. А медитация позволяет стать СОБОЙ.

Попробуй ответить друзьям, если они спросят тебя, как ты провел лето:

– Я медитировал.

Какова будет их реакция?

– Ты что, перепил в пятницу? Ты издеваешься? Ты сошел с ума?

А ведь медитация – простейший путь к себе настоящему, к Богу, к истине, к любви

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.