



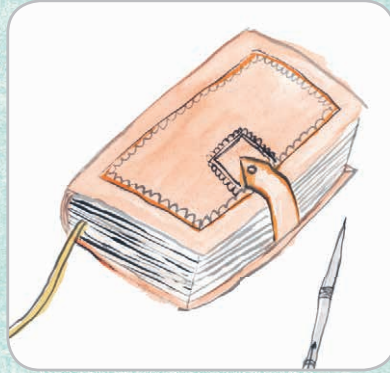
# СЧАСТЛИВЫЙ ГОД

**ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ,  
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ  
НАПОЛНИТЬ ЖИЗНЬ  
РАДОСТЬЮ**



**ЛОИС БЛАЙТ**





# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 6

НАУКА СЧАСТЬЯ 10

УМЕЙТЕ РАСПОЗНАТЬ СИМПТОМЫ 16

ВЫБЕРИТЕ СЧАСТЬЕ 18

## ЗАДАНИЯ

НА КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ 22

СЧАСТЬЕ СОВСЕМ РЯДОМ 180

МОИ СЧАСТЛИВЫЕ МОМЕНТЫ

И ВОСПОМИНАНИЯ 184

ЧЕК-ЛИСТ ЗАДАНИЙ 186

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 188

БЛАГОДАРНОСТИ 190

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 191





# ПРЕДИСЛОВИЕ

Счастье — загадка. Чем сильнее мы к нему стремимся, тем легче оно ускользает от нас. А когда мы совсем не задумываемся о поисках счастья, оно окутывает нас теплым чувством довольства и радости, и один-единственный момент становится безмерно ценным и значимым.

Чувство счастья способно осветить все наше существование. Оно возникает стихийно — его может пробудить даже самое незначительное событие. Ученые говорят, что счастье обладает целительной силой и помогает жить дольше. Мы все стремимся добыть этот секретный ингредиент, потому что жизнь без него кажется неполноценной. Счастье подобно воздуху, которым мы дышим, — мы не осознаем, что оно необходимо нам, до тех пор, пока оно не исчезает. Счастье наполняет нас радостью жизни.

## СЧАСТЬЕ — ЭТО ВЫБОР

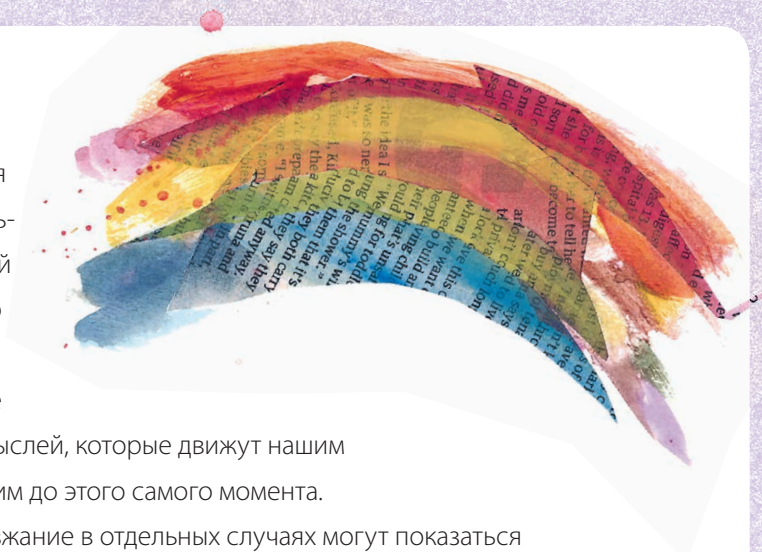
Почему одни люди счастливы, а другие — нет? Ведь порой даже богатый и здоровый человек ощущает, что ему чего-то не хватает. Можно ли научиться счастью? Откуда оно берется, как привнести его в свою жизнь и быть ей довольным? Нет единого ответа на этот вопрос, и, поскольку для каждого счастье означает разное, следовательно, путь к нему у каждого свой.

Привычка к счастью легко приобретается. Самое сложное — взять и отступить от привычки быть несчастным, всем сердцем сделать выбор в пользу счастья и решить, что мы заслуживаем этого. Трудность в том, чтобы выйти за пределы зоны комфорта и начать ставить перед собой новые задачи, вдохновляющие жить немного иначе и немного ярче.



О силе позитивного мышления и о том, как оно способно буквально «перенастроить» человеческий мозг, написано много. Но для того чтобы позитивное мышление вошло в привычку, нужно прежде всего отказаться от негативных мыслей, которые движут нашим существованием — или двигали им до этого самого момента.

Наши жалобы на жизнь и брюзжание в отдельных случаях могут показаться невинными. Но когда недовольство окружающим миром становится укоренившейся привычкой, которую человек даже не замечает, оно начинает потихоньку разрушать жизнь. Мы приучаемся думать в негативном ключе. Дурные мысли влияют на наш выбор, поступки и их результат, окрашивают восприятие мира. Со временем они лишают нас способности радоваться жизни. Эта годовая программа поможет вам или вашим близким научиться замечать хорошее и шаг за шагом начать свой путь навстречу счастливому будущему.



ЧТОБЫ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО,  
НУЖНО ОЧЕНЬ МАЛО;  
ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС,  
ОТ НАШИХ МЫСЛЕЙ.

МАРК АВРЕЛИЙ (121–180 годы н. э.)



Если вы хотите стать счастливее, нужно научиться иначе воспринимать все, что происходит в вашей жизни. В том числе нужно перестать цепляться за прошлое и признать, что события происходят *не с вами* — они просто происходят. Вы можете быть их причиной, а можете случайно оказаться рядом. Личные разочарования и трагедии порой приводят человека в такое оцепенение, что он годами живет на автомате. Но даже в самые темные времена можно обратиться к свету и увидеть его проблески, которые подсказывают, что радость все-таки есть, она всегда таится где-то рядом, и счастье достижимо, если только мы сами выберем этот путь.

У моей книги простая задача:

- Убедить тех, кому кажется, будто счастье от них ускользает, что не все потеряно.
- Показать, как можно воспринимать счастье, чтобы ощущать радость и удовлетворение.
- Побудить тех, кто чувствует себя счастливыми, ценить моменты счастья, делиться ими и обнаруживать новые способы жить более полноценно и радостно.





## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Во вводной части на следующих страницах объясняется «наука счастья». Я покажу, почему счастье доступно каждому — нужно лишь выбрать этот путь. Далее я буду предлагать вам действия или задания на каждую неделю года и описывать, как они могут наполнить жизнь радостью. Не страшно, если вы пропустите одну неделю — выполнение программы не должно быть в тягость! Если вы видите, что задание нравится и подходит вам, значит, вы на правильном пути. Выполнять задания по порядку необязательно. Это не пошаговый план, а творческие упражнения для исследования ваших чувств и реализации идей. В конце каждой недели есть место для записей. На этих страницах вы можете записывать свои эмоции и мысли, связанные с заданиями, а чек-лист в конце книги поможет отслеживать прогресс. Поделитесь идеями из этой книги с близкими людьми, чтобы год стал счастливым не только для вас!



ХОЧЕШЬ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ НА ЧАС — ВЗДРЕМНИ.  
ХОЧЕШЬ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ НА ДЕНЬ — СХОДИ НА РЫБАЛКУ.  
ХОЧЕШЬ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ НА МЕСЯЦ — ЖЕНИСЬ.  
ХОЧЕШЬ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ НА ГОД —  
УНАСЛЕДУЙ СОСТОЯНИЕ.  
ХОЧЕШЬ СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ НА ВСЮ ЖИЗНЬ —  
ПОМОГИ ДРУГОМУ.

КИТАЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

