



СЧАСТЛИВЫЙ ГОД

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
НАПОЛНИТЬ ЖИЗНЬ
РАДОСТЬЮ



ЛОИС БЛАЙТ

СЧАСТЛИВЫЙ ГОД

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ
ПРАКТИКИ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
НАПОЛНИТЬ ЖИЗНЬ
РАДОСТЬЮ

Оригинальное название:

A Year of Living Happily. Week-by-week activities to unlock the secrets of a happier way of being

Автор: Лоис Блайт

Год издания: 2018

Количество страниц: 192

Время прочтения: 3–4 часа

Сложность темы:

для любого уровня подготовки

Купить книгу в магазине «МИФ»:

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/schastlivyj-god/>

Книги по теме:

- [Анна Блэк «Время услышать себя»](#)
- [Эль Луна «Между надо и хочу»](#)
- [Лоретта Грациано Бройнинг «Гормоны счастья»](#)
- [Дженнифер Эштон «Год заботы о себе»](#)
- [Тит Нат Хан «Искусство жить»](#)
- [Райан Холидей «Сила спокойствия»](#)

О книге

Симптомы счастья легко распознать: взрывы хохота, улыбка до ушей, желание обнять весь мир. Эти признаки особенно заметны у детей. Но есть ли они у вас?

Если вы все время испытываете сожаление, усталость и раздражение, время бить тревогу. Пора искать счастье — прямо сейчас.

Лоис Блайт предлагает свой путь к радости — творческие упражнения на целый год. Можете выполнять их по порядку, произвольно или взять и пропустить неделю — как вашей душе будет угодно. В конце каждой главы есть место для записей, чтобы делиться эмоциями, идеями и мыслями. А еще есть чек-лист, который поможет отслеживать прогресс.

Вы научитесь иначе воспринимать счастье. Сумеете разглядеть его в череде будней и перенастроите мозг. Кажется, отличный будет год!

Для кого

Для каждого, кто хочет жить счастливо в течение всего года и делать счастливыми людей вокруг себя.

Об авторе

Лоис Блайт — автор книг по практической психологии и образу жизни, в том числе нескольких бестселлеров. Ее книги: *The Little Pocket Book of Kindness* («Карманное руководство по доброте»), *The Power of Gratitude* («Сила благодарности»), *The Joy of Friendship* («Радость дружбы»), *The Little Book of Hugs* («Книжечка объятий»), *The Little Pocket Book of Happiness* («Карманное руководство по счастью»). Живет в Дорсете, Великобритания.

5 причин прочитать эту книгу

- 1** Посвящая семь дней подряд новой привычке, вы сможете пересмотреть свой опыт и начать жить более полной и счастливой жизнью.
- 2** Вы научитесь следить за мыслями и словами, распознавать среди них негативные и заменять их на позитивные.
- 3** Погрузитесь в магию «здесь и сейчас», попробуете на вкус философию хюгге и лагом и станете творить больше добра.
- 4** Протестируете разные варианты счастья и узнаете, что приносит вам радость, — так вы придумаете свой рецепт счастья.
- 5** Простые изменения в образе жизни и восприятии подарят вам счастье и долголетие и научат радоваться каждому дню.

Зачем нам счастье?

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 без него жизнь кажется неполноценной.



Счастье подобно воздуху, которым мы дышим: мы не осознаем, что оно необходимо нам, до тех пор, пока оно не исчезает.

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.

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

МАРК АВРЕЛИЙ (121–180 годы н. э.)

Привычка к счастью легко приобретается. 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.

Как пользоваться этой книгой

- Во вводной части объясняется «наука счастья», а также почему это чувство доступно каждому. Автор предлагает действия или задания на каждую неделю года и объясняет, как они могут наполнить жизнь радостью.
- Не страшно, если вы пропустите одну неделю — выполнение программы не должно быть в тягость.
- Делать 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, где можно фиксировать свои эмоции и мысли, связанные с заданиями. Чек-лист в конце книги поможет отслеживать прогресс.
- Постарайтесь выполнять по одному упражнению каждый день, даже если это будет что-то совсем незначительное. Ключ к психологическому благополучию — активное действие.

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

Наука счастья

Ученые доказали, что счастье полезно для здоровья. Люди, позитивно воспринимающие мир, реже страдают от клинической депрессии. Счастье связывают с большей продолжительностью жизни, более крепким здоровьем и повышенной стрессоустойчивостью.

История научных исследований счастья впечатляет. Еще в 322 году до н. э. Аристотель размышлял о том, что вызывает счастье и как оно влияет на человека. Философ предположил, что людям свойственно стремиться к счастью — такова человеческая природа и поиски счастья оказываются естественной целью жизни каждого из нас.

Парадокс счастья

Недавно ученые обнаружили так называемый парадокс счастья. Он заключается в том, что чем более решительно вы стремитесь к личному счастью, тем менее счастливым себя чувствуете. Напротив, люди, посвятившие себя бескорыстной помощи окружающим, более довольны жизнью.

СЧАСТЬЕ КАК БАБОЧКА:
ЧЕМ ОТЧАЯННЕЕ ГОНИШЬСЯ
ЗА НЕЙ, ТЕМ БЫСТРЕЕ ОНА
ОТ ТЕБЯ УЛЕТАЕТ. НО СТОИТ
ОТВЛЕЧЬСЯ, И ОНА ПРИЛЕТИТ
И ТИХОНЬКО СЯДЕТ ТЕБЕ
НА ПЛЕЧО.



БУДДИЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА

Есть и еще один парадокс: хотя уровень жизни в большинстве западных стран за последние 30 лет повысился, уровень счастья выше не стал.

Индекс счастья

Стремление к счастью свойственно человеческому роду. Давайте посмотрим, к примеру, на британцев. В начале 1970-х годов 34 процента населения Великобритании утверждали, что они «очень счастливы». К концу 1990-х годов, когда экономика страны процветала, эта цифра упала до 4 процентов. Похоже, повышение уровня жизни плохо сказалось на настроении нации. Испортились и отношения британцев с соседями: 43 процента населения заявляют, что их соседи стали менее дружелюбными, чем десять лет назад, и лишь у 22 процентов все наоборот. Но в целом британцы ощущают себя довольными жизнью.

Опрос по выявлению «индекса счастья» признал самой счастливой страной Швейцарию; за ней следуют Дания, Швеция, Ирландия и США. Великобритания лишь на восьмом месте.



Эта статистика любопытна и дает пищу для размышлений, но наивно полагать, что счастье можно точно вычислить и описать. Разве есть способ измерить наши эмоции?

Буддийское королевство

Высоко в Гималаях, между Индией и Китаем, приютилось маленькое буддийское Королевство Бутан. В небогатой стране со своими социальными и экономическими проблемами, говорят, живут самые счастливые в мире люди.

Почему там?

Отчасти это заслуга четвертого короля Бутана Джигме Сингье Вангчука — он считал, что благополучие государства определяется не только экономическим процветанием, но и уровнем счастья. Король много путешествовал, и, когда посещал конференцию в Гаване, журналист из Индии спросил его о валовом национальном продукте Бутана.



На что король якобы ответил: «Нас в Бутане не интересует валовой национальный продукт; нас больше заботит валовое национальное счастье».

Так стремление ко всеобщему счастью стало официальной политикой государства. Правительство Бутана старается в одинаковой степени заботиться о материальном и духовном во всем, что касается общественного развития, сохранения культуры, окружающей среды и государственного управления. В Бутане бесплатное здравоохранение и образование. С 1978 года, когда была запущена новая государственная программа, продолжительность жизни выросла на 20 лет, а доход на душу населения — на 450 процентов. Кажется, политика счастья дает свои плоды.

Счастливая планета

Давайте посмотрим, что рекомендует делать Фонд новой экономики для поддержания индекса счастья на должном уровне. Это пять вещей в день — эквивалент пяти порций фруктов и овощей для здорового рациона:

1. Общайтесь с теми и уделяйте внимание тем людям, рядом с которыми чувствуете себя счастливыми.
2. Ведите активный образ жизни. Занимайтесь спортом, гуляйте и проводите время на свежем воздухе.
3. Смотрите по сторонам. Замечайте красоту окружающего мира.
4. Не переставайте учиться. Освойте новое или вспомните старое увлечение; запишитесь на курсы; научитесь играть на музыкальном инструменте.
5. Делитесь временем, деньгами, теплом, улыбкой, дружбой, дарите подарки — делайте все, чтобы улучшить жизнь других людей и вдохновить их поступать так же с окружающими.

Фонд также разработал инновационный метод измерения, оценивающий связь между экологической эффективностью и благополучием людей в разных странах мира. Этот метод известен под названием «индекс счастья планеты».

} По результатам исследования индекса счастья, высокий уровень потребления природных ресурсов не приводит к большему благоденствию.

Умейте распознать СИМПТОМЫ

Счастье легко заметить. А что же с несчастьем? Несчастьем «заболеваешь» медленнее, зато длится эта болезнь дольше и симптомы ее многочисленнее.

Первыми сигналият об этом язык тела и речевые обороты. Наверняка вы часто слышали, как не очень довольный жизнью человек произносит: «жаль, что я...», «наверное, надо было бы...», «не могу, потому что...», «тебе просто повезло», «я так устал».

КАЖДАЯ МИНУТА ГНЕВА ЛИШАЕТ ВАС
ШЕСТИДЕСЯТИ СЕКУНД СЧАСТЬЯ.

РАЛЬФ УОЛДО ЭМЕРСОН (1803–1882)



Вот типичные признаки хронического негативного настроения:

- **Поиски виноватого.** Вы можете винить в своих несчастьях и жизненных трудностях себя, родных, работу, обстоятельства.
- **Чувство сожаления.** Вы пребываете в постоянном унынии, чувствуете тревогу и одиночество. Вам кажется, что вас никто не любит, что вас предали. Вы разочарованы жизнью, друзьями, своими достижениями.
- **Тревога.** Вам кажется, что у вас слишком много обязательств. Вы беспокоитесь, «разрываетесь на части» из-за ответственности и чужих требований.
- **Поведение во вред себе.** Вы раздражительны, легко выходите из себя, у вас отсутствует мотивация. Вы переедаете, курите, злоупотребляете алкоголем, ведете малоподвижный образ жизни, а потом жалеете себя из-за проблем со здоровьем и финансами.
- **Изоляция от общества.** У всех есть личные демоны и разрушительные привычки, которые иногда ставят под угрозу счастье. Несчастливый человек стремится изолироваться от всех. Негативные чувства и поступки могут быть признаком расстройства и криком о помощи и в то же время отталкивать людей, которым вы небезразличны.
- **Раннее старение.** Недовольство жизнью и несчастье отражаются на физическом облике. Несчастливые люди сутулятся, у них больше морщин, потому что они постоянно хмурятся. Они не следят за своим внешним видом: их волосы, зубы, ногти, одежда выглядят неопрятно.

Притворитесь счастливым

Но есть и хорошая новость: чтобы стать счастливым, необязательно быть таким изначально. В тот момент, когда вы улыбнетесь, засмеетесь, расслабите плечи и разгладите хмурый лоб, произойдут две любопытные вещи: мозг начнет вырабатывать эндорфины и окситоцин (гормоны любви и заботы), и окружающие станут реагировать на вас позитивнее.

Сделайте так сейчас — и не забывайте повторять каждый день. И постепенно научитесь сохранять оптимизм даже в самые трудные минуты. Счастье оно такое: вам не захочется его отпускать.



Таким незамысловатым образом вы приучаете мозг к ощущению счастья, даже если изначально от него далеки. Биология, магия и немного хитрости.

Ведите дневник

Оглядываясь на свою жизнь, мы будем вспоминать не бухгалтерские отчеты, не дедлайны и не растущие цены на продукты. Мы вспомним прекрасные минуты, проведенные с друзьями; выступление детей в школьном спектакле и радость от одного взгляда на них; особый день в красивом месте; прогулки с собакой; первый раз, когда мы услышали любимую песню; моменты, проведенные с дорогими нам людьми.

} Даже во времена кризиса можно найти что-то, что вызовет улыбку и благодарность, — нужно просто внимательнее смотреть на мир.

Моя замечательная мама вплоть до восьмидесяти лет вела «книгу размышлений», записывая события каждого дня и воспоминания. Дневник позволял ей сделать паузу и поразмыслить.

Зачем мне дневник, если есть «Инстаграм»?

Блоги, твиты и прочая активность в соцсетях имеет свои плюсы, но, когда мы делимся мыслями с миром, мы излагаем их отредактированную версию. Мы показываем себя миру такими, какими нам хочется, чтобы нас видели, а настоящие чувства так и остаются сокрытыми.

Дневник, в котором вы будете записывать свои счастливые мысли, — отличный способ настроиться на момент «здесь и сейчас» и напомнить себе, как важно находиться в настоящем. Возьмите за привычку записывать, фотографировать, зарисовывать или запечатлевать каким-либо другим образом все те моменты, когда вы ощущали себя живыми, довольными, счастливыми.

Моя главная задача — жить успешно и счастливо...
А успешная и счастливая жизнь зависит от умственного
настроя, от нашего взгляда на мир.

ДАЛАЙ-ЛАМА

У этой привычки множество преимуществ:

- Запечатлевая опыт, вы сможете ярче его пережить.
- Вы настроите свой «радар счастья» на улавливание счастливых моментов. Чем больше вы будете смотреть по сторонам, тем больше увидите причин для счастья.
- В минуты уныния дневник послужит напоминанием о счастливых временах и лекарством от грусти.
- Дневник научит вас не воспринимать мгновения радости как единичные случаи; вы найдете связь между разрозненными моментами и лучше узнаете себя.

} Конечно, со временем что-то, что раньше приносило радость, вполне способно стать поводом для грусти, ведь мир не стоит на месте. Но, записывая свежие впечатления, вы позже сможете вспомнить, как чувствовали себя в тот день — а такие воспоминания бесценны.

Начните вести дневник счастливых моментов

Каждый день записывайте три вещи, которые принесли вам радость и удовольствие. Например:

- красивая природа;
- что-то, что заставило вас улыбнуться или засмеяться;
- доброта окружающих по отношению к вам или кому-то другому;
- вкусная еда;
- приятное занятие.

Опишите, что вы чувствовали в тот момент, и постарайтесь добавить фотографии и зарисовки.

ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ,
ЧТО СЧАСТЬЕ МОЖНО НАЙТИ ПОВСЮДУ

Простые радости

«Эксперт по счастью» Шрикумар Рао считает, что всю свою жизнь мы учимся быть несчастными, вместо того чтобы просто радоваться жизни, каждому ее мгновению. Это происходит потому, что мы воспринимаем счастье как некий момент будущего и сосредоточены на том, чего нам нужно достичь, прежде чем мы станем счастливыми. Когда результат оказывается не совсем тем, чего мы ждали, мы считаем себя неудачниками.



Мы внушаем себе, что если бы у нас была работа получше, дом побогаче, денег побольше, партнер посимпатичнее, машина поновее — то мы были бы счастливы.

Пока мы придаем значение всему внешнему, мы недовольны жизнью. Чем ближе мы к цели, тем сильнее хочется выбрать другую цель, более труднодостижимую. Таким образом счастливым не стать никогда, потому что мы не видим и не ценим того, что уже имеем.

Но что вы чувствуете, когда видите радугу, закат или живописный пейзаж? Большинство людей в такие моменты останавливаются и смотрят как замороженные, переживая мгновение тишины и восторга. Шрикумар Рао считает, что в подобные минуты мы действительно



счастливы, потому что принимаем Вселенную такой, какая она есть, не критикуя окружающий мир и не желая, чтобы он стал другим.

Порадуйтесь тому, что у вас есть

Прямо сейчас найдите время и вспомните обо всех нематериальных вещах, которые вызывают у вас чувство благодарности.

- Что или кто в вашей жизни заставляет вас улыбаться, смеяться, чувствовать себя любимыми, вдохновляет, дарит радость?
- Может, это ваши увлечения — музыка, бег, скалолазание, пение, чтение, танцы?
- А может, это ваши друзья, родные, любимый человек, дети?
- Может, это особое место, где вы побывали, красивая природа, чистый воздух, которым вы дышите?
- А может, один-единственный поцелуй, запах, вкус, ощущение?
- Или воспоминание о том, кого больше нет рядом?

ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО СЧАСТЬЕ — В ПРОСТЫХ ВЕЩАХ

Учитесь отдавать

Не все знают, как приятно отдавать и делиться, а ведь именно это главный источник оптимизма. Исследования подтверждают: самый быстрый путь к счастью — не заикливаться на себе, а сосредоточиться на окружающих и их потребностях. Попробуйте сами.

В 2010 году Фонд благотворительных организаций Великобритании и газета Sunday Times спросили у 69 богатейших людей Британии, зачем те жертвуют деньги на благотворительность. Большинство ответили одинаково: что им нравится отдавать. Более половины хотели оставить после себя добрую память.

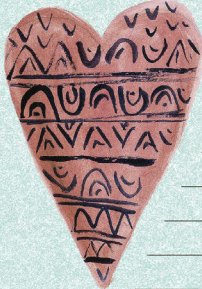
Если бы каждый человек на земле считал своим долгом в первую очередь помогать другим, представьте, как бы мы приблизили всеобщее благоденствие! Если бы для счастья каждому из нас требовалось, чтобы и окружающие были счастливы, какие шаги следовало бы предпринять в первую очередь, чтобы осчастливить как можно больше людей?

Станьте мастером добрых дел

Пообещайте себе делать добрые дела. Возможно, это окажется самым правильным поступком по отношению к себе!

- Дайте слово себе и окружающим, что отныне станете совершать одно доброе дело в день, каким бы незначительным оно ни было, на протяжении последующих десяти дней, а затем продлите этот срок.
- Составьте список хороших поступков, которые вы совершили, и подумайте над каждым: сделал ли он вас счастливее?

ВАШИ МЫСЛИ ПО ПОВОДУ УМЕНИЯ
ОТДАВАТЬ И ДЕЛИТЬСЯ



Цените себя такими, какие вы есть

Тысячи людей во всем мире — красивых людей — недовольны своим внешним видом. Им кажется, что если они похудеют, потолстеют, купят дорогой свитер или покрасят волосы, то сразу почувствуют себя лучше.

) Но в какой момент слово «красота» стало означать, что все должны выглядеть одинаково?

Каждый человек уникален, и в течение жизни с ним постоянно происходят физические и эмоциональные изменения. Скорее всего, через пять лет никто уже не вспомнит, какое платье вы носили, длинные или короткие у вас были волосы. Возможно, люди даже не вспомнят, что вы говорили. Запомнится только одно: приятно ли им было в вашей компании, чувствовали ли они себя рядом с вами хорошо.

Человек, который своим присутствием словно озаряет пространство, обычно не самый красивый. Просто внутри него горит свет, который бросает отблески на жизнь всех окружающих людей. Не верьте в миф «если бы я был(а) красивее, я стал(а) бы счастливее». Все наоборот, если бы вы были счастливее, вы стали бы красивее! А счастье начинается со способности ценить себя таким, какой вы есть.

Вспомните себя десять лет назад

Вот ваше задание:

- Достаньте старые фотографии, которые вы не просматривали много лет, и посмотрите на себя десять лет назад. Ощущали ли вы тогда себя привлекательными? Скорее всего, нет — вы чувствовали себя так же, как сейчас, но на фотографиях наверняка покажетесь себе милее. Вы тогда были более довольны своей внешностью? Не думаю.
- Теперь представьте, как отреагируете через десять лет, просматривая свои сегодняшние фотографии. Прodelайте то же упражнение, только в воображении. Прочувствуйте его.
- Теперь посмотрите в зеркало и улыбнитесь, как будто перед вами человек, которого вы очень любите. Рассмотрите морщинки вокруг глаз — отпечаток вашей улыбки. Взгляните на морщины, рассказывающие историю вашей жизни. Обратите внимание, как озаряется лицо, когда вы улыбаетесь. Когда вы станете старше на десять лет, вы будете с благодарностью вспоминать себя нынешнего и казаться себе красивым.

ВАШИ МЫСЛИ О ТЕМ, КАК ВАЖНО ЦЕНИТЬ СЕБЯ
ТАКИМИ, КАКИЕ ВЫ ЕСТЬ

Добавьте цвет!

Цвета влияют на наше настроение — недаром же маркетологи всюю используют их в рекламе. А некоторые оттенки обладают невиданной силой. Ученые из Амстердамского свободного университета выяснили, что самые «счастливые» для взрослого человека — зеленый и желтый.



Найдите свой цвет

Если вы от всего устали, не поддавайтесь искушению «спрятаться» под черной одеждой.

- Наденьте яркую, красочную вещь и раскрасьте свой день. Вы наверняка сразу почувствуете себя лучше, а окружающие заметят яркое цветовое пятно в вашем костюме и сделают вам комплимент.

- Если ваш гардероб состоит главным образом из серых и черных вещей, потому что так проще и не надо все время покупать новую одежду, добавьте хотя бы аксессуары броских цветов. Яркий шарф или сумка изменят весь образ!
- Посмотрите по сторонам. Если стены в вашем доме бледно-розовые, не пора ли перекрасить их в цвет поярче? Может, попробуете?

Одиночество и счастье

Одиночество и счастье редко идут бок о бок; обычно одно не терпит присутствия другого. По природе своей человек — общественное животное. Когда нам грустно и одиноко, радость и смех окружающих воспринимаются как личное оскорбление, и нам кажется, что смеются над нами. С другой стороны, стоит ощутить себя счастливым, и одиночество забывается почти мгновенно. Проблемы уже не выглядят неразрешимыми, а жизнь вновь обретает краски.



Многие люди любят проводить время в одиночестве. Минуты спокойных размышлений и созерцания обогащают душу, да и просто приятно побыть наедине с собой, когда тебе никто не мешает. Но время наедине с собой

и одиночество — разные вещи. Первое мы выбираем сами, а одинокий человек ощущает себя отрезанным от мира (это чувство чем-то напоминает горе).

) Одиночество становится одним из главных препятствий на пути к счастью.

Назначьте встречу

Договоритесь о личной встрече со старым другом — хватит все время общаться по телефону и в соцсетях! Оказавшись лицом к лицу с человеком, глядя ему в глаза и зная, что он вас слушает, вы будете более искренне говорить о том, что у вас на душе.

Счастливым плей-лист

Как-то раз один из моих клиентов отправил мне в благодарность диск. Это был сборник его любимых жизнеутверждающих песен из старых мюзиклов. Мой клиент сказал, что хочет подарить мне счастье — и так и произошло! Слушая этот диск, я не переставала улыбаться.

По данным исследований, мы испытываем положительные эмоции, когда слушаем музыку, потому что мозг вырабатывает дофамин — нейромедиатор, контролирующий мозговые центры, которые отвечают за вознаграждение и удовольствие. Когда звучит ваша любимая мелодия, дофамин течет рекой! Ученые выяснили, что он начинает вырабатываться даже в ожидании прослушивания «Четырех времен года» Вивальди или песни You Enjoy Myself группы Phish.

«Вы слушаете музыку, ожидаете следующей музыкальной фразы — окажется ли она такой, как вы думаете, или другой? И все эти когнитивные нюансы приносят огромное наслаждение, — говорит Валори Салимпур, нейробиолог из Университета Макгилла в Монреале. — Дофамин почти всегда отвечает за подкрепление и вознаграждение».

Включите музыку

Выберите десять песен или композиций, которые вызывают у вас самые положительные эмоции.

- Составьте список. Запишите, как вы себя чувствуете при прослушивании этих песен. Если они вызывают приятные воспоминания, запишите, какие именно.
- Запишите диск или создайте плей-лист — это будет ваше «быстрое счастье» на случай, когда понадобится помощь!
- Создайте плей-лист для друга — пусть и он станет немного счастливее.

Цифровой детокс

Наверное, все вы уже знаете, что такое цифровой детокс. Это период, когда вы живете без гаджетов, например без смартфона и компьютера. Такая передышка снижает стресс и заставляет вас больше общаться с людьми в реальном мире, а не онлайн.

Зачем он нужен?

Есть достаточно много свидетельств того, что зависимость от гаджетов не делает нас счастливыми. Нездоровая привязанность к ним чревата многочисленными негативными последствиями, среди которых повышенная тревожность, стресс и бессонница. Беспрепятственный доступ к соцсетям поощряет одновременно нарциссизм и недовольство собой, так как мы фотографируем и выкладываем в интернет моменты нашей повседневной жизни и неизбежно сравниваем себя с другими пользователями. Постоянное общение в мессенджерах и по электронной почте заменяет реальное и некоторых приводит к социальной изоляции. Кроме того, мы не позволяем себе как следует отдохнуть, потому что привыкаем немедленно реагировать на все оповещения.



Ученые выяснили, что в среднем мы тратим на соцсети и проверку электронной почты три недели в году — это же целый отпуск!

Марокканский эксперимент

Компания Kovert, изучающая влияние технологий на организм и поведение человека, провела исследование, в котором группу из 35 предпринимателей и глав компаний отвезли в Марокко. Первый день испытуемые провели в отеле, где имели свободный доступ к гаджетам, а последующие дни — в пустыне без электронных приборов. На протяжении всего эксперимента за ними втайне наблюдали нейробиологи.

Вот что выяснили ученые:

- Через три дня стали заметны существенные изменения в осанке. Участники стали смотреть больше вверх, чем вниз, и чаще устанавливали визуальный контакт.
- Без доступа к Google ответы на простые вопросы выяснялись не через интернет, а в разговоре. В результате обсуждения стали более глубокими, качественными, продолжительными и осмысленными, так как участники не прерывались на поиски в интернете.
- Участники запомнили больше подробностей о людях из своей группы просто потому, что уделяли им безраздельное внимание во время беседы.
- Улучшилось качество сна.
- Некоторые члены группы приняли важные решения по поводу своей карьеры и личных отношений; другие решили лучше следить за своим здоровьем и заниматься спортом. Отказ от гаджетов дал им возможность сосредоточиться на том, что действительно важно.

Попробуйте сократить время, которое вы проводите с гаджетами

Резко и надолго отказаться от гаджетов для многих будет слишком большим шоком — нужно делать это постепенно.

Вот несколько рекомендаций, с которых можно начать:

- Ставьте телефон на бесшумный режим, чтобы не отвлекаться на сигналы и вибрацию.
- Установите лимит пользования телефоном. Например, выделите время по вечерам, чтобы проверять новости в соцсетях, вместо того чтобы делать это на протяжении всего дня, отвлекаясь от важных дел и общения с людьми.
- Вернувшись вечером домой, уберите телефон в ящик. И доставайте его лишь тогда, когда проведете достаточно времени с близкими и поужинаете.
- Выключайте все гаджеты за два часа до сна и не держите их в спальне.
- Не проверяйте телефон утром сразу после пробуждения. Сначала оденьтесь, позавтракайте и проведите немного времени с семьей.
- Один день в неделю старайтесь вообще не пользоваться гаджетами.

ВАШИ МЫСЛИ О ТОМ, КАК ВАЖНО ОТДЫХАТЬ
ОТ ГАДЖЕТОВ

Лагом, хюгге и набор для релакса

А вы знали, что Дания регулярно попадает на первые строчки Всемирного доклада о счастье ООН? То же самое со шведами. Жители этих стран знают рецепты гармоничной и наполненной радостью жизни.

Лоис Блайт рассказывает о разных видах счастья — лагом и хюгге — и предлагает попробовать их в жизни.



Даже чашка кофе или чая могут сделать вас счастливее

Попробуйте пожить в стиле хюгге

Как добавить в свою жизнь немного хюгге? Хюгге — это неторопливость, естественность и близость к природе, рукоделие и уют. Вот несколько советов от Майка Викинга:

- Очень важно создать дома уютную атмосферу, чтобы вы могли спокойно расслабиться. Забудьте о пластиковой посуде и используйте керамическую. Замените пластиковую и металлическую мебель на деревянную. Представьте, что обустраиваете хижину в лесу.
- Создайте свой «набор для расслабления»: теплые носки, свечи, успокаивающий травяной чай, качественный шоколад. И доставайте его не только по особым случаям, а каждый день, чтобы заботиться о себе.
- Займитесь рукоделием: свяжите что-нибудь или опробуйте другой вид творчества. Рукоделие требует внимания и сосредоточенности и одновременно расслабляет и дарит радость, позволяя забыть о повседневных тревогах.

ВАШИ МЫСЛИ О ХЮГГЕ

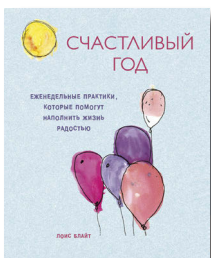
Подробнее о книге «Счастливы́й год»

В саммари вы прочитали лишь о нескольких способах стать счастливее. В полной версии «Счастливого года» читайте еще больше интересных фактов о счастье и выполняйте еще больше заданий, которые помогут вам в новом году лучше себя чувствовать и ощущать радость каждый день.

Вы узнаете:

- Как отправлять запрос во Вселенную, или Космическая служба заказов.
- Как проверить свой смехометр и чаще хохотать от души.
- Почему счастье заразно и как говорить на языке счастья.
- Что такое внутренний навигатор, или Как отучиться ныть.
- Зачем и как пробудить в себе детское любопытство.

Книга «Счастливы́й год» есть в двух версиях: [бумажной](#) и [электронной](#).



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги