

ЗМІСТ

| | |
|--|-----|
| Вступ | 7 |
| Розділ 1. Де увага — там і енергія | 13 |
| ВПРАВА: Що ви хочете додати у своє життя? | 22 |
| Розділ 2. Щоденні ритуали | 25 |
| ВПРАВА: Створіть свій щоденний ритуал | 34 |
| Розділ 3. Щасливі стосунки | 37 |
| ВПРАВА: Фундаментальні принципи щасливих стосунків | 46 |
| Розділ 4. Шлях до почуттів задоволення та щастя через роботу .. | 49 |
| ВПРАВА: Куди ви вкладаєте свою енергію? | 58 |
| Розділ 5. Мислення достатку vs. мислення дефіциту | 61 |
| ВПРАВА: Сфокусована вдячність | 68 |
| Розділ 6. Чим ви «годуєте» своє щастя? | 71 |
| ВПРАВА: Проведіть інвентаризацію своїх харчових звичок | 80 |
| Розділ 7. Тренування розуму | 83 |
| ВПРАВА: Додайте щось нове у свій день | 90 |
| Розділ 8. Духовний шлях | 93 |
| ВПРАВА: Повернення до своєї істинної сутності | 100 |
| Розділ 9. Не забувайте веселитися! | 103 |
| ВПРАВА: Додайте більше веселощів у ваше життя | 110 |
| Розділ 10. Прийміть свою унікальність | 113 |
| ВПРАВА: Хо'опонопоно (ho'oponopono) | 120 |
| Розділ 11. Що далі? | 123 |
| Подяки | 127 |

Моїм батькам,
Ігорю та Світлані

ВСТУП

У дитинстві мені дуже подобалось гуляти надворі після дощу. Земля була рясно усіяна дощовими черв'яками.

— Звідки вони беруться? — якось запитав я бабусю.

— Вони падають з неба разом із дощем, — відповіла вона.

Минули роки. Ми з Кобі, приятелем із коледжу, гуляли районном після дощу. Знову, як у дитинстві, я спостерігав за дощовими черв'яками, які були всюди. І раптом вигукнув:

— Кобі, як таке може бути! Ніяк не зрозумію, як ці черв'яки можуть падати з неба разом із дощем?!

Запала довга пауза. Кобі здивовано дивився на мене.

— Падати з неба?

— Так мені в дитинстві бабуся говорила, — пояснив я, і ми голосно розсміялися.

Пізніше я зрозумів, що цей короткий і досить дивний діалог став переломним моментом у моєму житті — стартом квесту на шляху до особистого пробудження. Він змусив мене інакше подивитися на себе і запитати: «А що ще в житті я прийняв на віру, як само собою очевидне?» Одним із таких переконань стало моє розуміння щастя.

Стародавні мудреці, духовні вчителі та сучасні трансформаційні коучі намагаються допомогти нам зрозуміти, що щастя — це не кінцевий пункт, щастя — це шлях. Щоб бути щасливими,

нам не потрібно досягати нових кар'єрних висот чи жити в ашрамі. Щастя доступне нам вже сьогодні, просто зараз.

Але озвучити істину набагато легше, ніж її усвідомити. Можливо, вам доведеться почути ці слова мільйони разів, перш ніж вони стануть частиною вас. Багато людей проводять все життя у пошуках щастя, поки нарешті не зрозуміють, що воно весь цей час було поряд. Гарна новина в тому, що **щастя вже існує всередині кожного з нас, і будь-якої миті ми маємо до нього доступ**. Потрібно просто навчитися усувати перешкоди, що стоять на цьому шляху.

Нещодавнє дослідження, проведене доктором Джорданом Поппенком (Dr. Jordan Poppenk) та Джулі Ценг (Julie Tseng) із Королівського університету в Канаді, показало, що щодня в нашій голові виникає понад шість тисяч думок, але близько 95% з них — схожі та постійно повторюються, а 80% мають негативний відтінок.¹ Найчастіше ми зациклено прокручуємо в голові події минулого чи переймаємося, думаючи про майбутнє. Витрачаємо величезну кількість енергії, непокоячись про ситуації, які, найімовірніше, ніколи не виникнуть.

Багато людей намагаються заслужити свій шлях до щастя замість того, щоб зосередитися на практиках, які здатні допомогти замінити ці негативні патерни мислення на ті, що розширюватимуть їхні можливості та вестимуть до більш радісного життя. Вони говорять собі: «Я стану щасливим після чергового підвищення на роботі, ретриту з медитації, поїздки до Іспанії чи церемонії Аяуаскі».

На жаль, сама думка «ми повинні заслужити щастя» припускає, що ми недостатньо хороші такі, якими є. Ми відчуваємо

1 – J. Tseng., i J. Brian Poppenk, "Meta-State Transitions Demarcate Thoughts Across Task Contexts Exposing the Mental Noise of Trait Neuroticism," *Nature Communications* 11, no. 1 (July 2020): 1-12.

нав'язливу потребу постійно досягати, удосконалювати, накопичувати новий досвід та речі, щоб бути щасливими. Твердження у стилі «відісплюсь на тому світі» мотивують нас продовжувати рухатися, не зупиняючись ні на хвилину, щоб просто подумати: **«Чи стаю я щасливішим, роблячи все те, що я роблю?»** Проблема з обмежуючими переконаннями, такими як «щастя треба заслужити», полягає в тому, що мало хто запитує себе: чи так це насправді?

Є надихаюча притча про слона і мотузку, що ілюструє силу обумовленого мислення. Величезного слона тримають на прив'язі за допомогою тоненького троса, прив'язаного до його передньої ноги. Мотузку використовували, коли слоненя було ще зовсім маленьким, і тоді вона справді утримувала його на місці. Але дорослий слон міг розірвати її за секунду і стати вільним, проте він навіть не намагався це зробити. Він звик думати, що ніколи не зможе вирватися. Саме тому дуже важливо обмірковувати переконання, які ми колись прийняли на віру, адже, можливо, вони більше не служать нам, а навпаки, стримують наш рух у житті.

Як і багато інших людей, я теж раніше вважав, що щастя треба заслужити. Я провів майже половину свого життя, намагаючись самовдосконалюватися і опановувати себе, щоб нарешті заслужити право бути щасливим. Коли я був тридцятирічним, то за кілька років витратив понад \$200 000, намагаючись створити найкращу версію себе. Здобув вчені ступені та сертифікати, серйозно працював із коучами, духовними вчителями, особистими тренерами, психотерапевтами, інтуїтивними цілителями, шаманами, астрологами, тренерами зі здоров'я і навіть звернувся до біохакінгу, витративши масу грошей на інноваційні процедури. Все це я робив з однією метою — заслужити право на щастя.

Зрештою, розчарувавшись і досить-таки настраждавшись, я прийшов до свого вчителя медитації Скотта і сказав, що готовий відмовитися від гонитви за щастям:

— Я витратив так багато часу та грошей, щоб дійти до цього блаженного стану. Але, схоже, я навіть не наблизився до нього ні на крок.

Тоді Скотт пояснив мені дещо фундаментальне:

— Щастя — це не те, що приходить до нас як стан ейфорії й лишається назавжди. Його потрібно генерувати зсередини кожного Божого дня.

Тоді я зрозумів, що **щастя — це свідоме рішення**. Це спосіб життя.

Всі ми заслуговуємо на щастя. І ми здатні генерувати цей стан щодня у різних аспектах свого життя.

У наступних розділах ви дізнаєтеся, що існує безліч способів культивувати щастя.

- На чому ми фокусуємось? На тому, що не так зі світом, нашим життям і нами самими, чи навпаки — звертаємо увагу на все прекрасне, що вже оточує нас?
- Ми намагаємося неусвідомлено контролювати стосунки з нашими близькими чи приймаємо їх такими, якими вони є?
- Чи наповнюємо ми наші тіла та душі поживними речовинами?

Звільнення від обмежуючих переконань, накопичених роками, допоможе нам побачити речі ясно, без навішування на них ярликів «добре» та «погано». Припинивши звинувачувати інших у тому, як ми відчуваємось, і беручи відповідальність за свій внутрішній стан на себе, ми можемо стати на шлях, який приведе нас до постійного відчуття щастя у житті.