



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Эндрю Мэтьюз

**СЧАСТЬЕ
В ТРУДНЫЕ
ВРЕМЕНА**

БОМБОРА™

Москва 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.9
ББК 88.52
М97

Andrew Matthews
HAPPINESS IN HARD TIMES

Copyright © 2009 by Andrew Matthews and Seashell Publishers
All rights reserved
Published by agreement with Seashell Publishers

Рисунки автора

Перевод с английского *Дмитрия Куликова*

Мэтьюз, Эндрю.

М97 **Счастье в трудные времена / Эндрю Мэтьюз ; [пер. с англ. Д. Куликова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. : ил.**

ISBN 978-5-04-102126-9

В книге известного австралийского психолога, художника, писателя Эндрю Мэтьюза говорится о том, как стать счастливым и успешным, несмотря на любые негативные обстоятельства, личные проблемы и комплексы. Рассматриваются разные стороны нашей жизни — любовь, семья, дружба, здоровье, карьера, материальное благополучие. И по каждой даются четкие, остроумные, нестандартные советы. Все рекомендации сопровождаются реальными историями, где герои сумели не только встать на ноги после различных жизненных катастроф, но и достичь счастья и успеха, о которых раньше даже не мечтали. «Изюминка» всех книг Мэтьюза — множество забавных иллюстраций.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102126-9

© Перевод на русский язык, Куликов Д., 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Читая эту книгу, я почувствовала такой прилив веры! Я живу одна, и мне иногда нужно, чтобы кто-то сказал, что «все будет хорошо»... Именно это я нахожу в ваших книгах. Ни в коем случае не переставайте писать, ваши книги — это огромная ценность! Сейчас у меня их четыре».

Джоан Тейлор, Австралия

«Я перечитал сотни книг на тему личного роста и развития. И во всех них, вместе взятых, нет столько вдохновения, мудрости и душевного спокойствия, сколько я получил из книг Эндрю Мэтьюза. Эти книги спасли мне жизнь. За один месяц я добился большего, чем за 40 лет прошлой жизни!»

Питер Томпсон, Великобритания

«Ваши книги изменили мою жизнь! В них все настолько просто и ясно, что все, о чем читаешь, можно тут же применить на практике. Теперь я стал более счастливым и уверенным в себе человеком. Спасибо!»

Симон Предвойски, Польша

«Ваши книги чудесным образом помогли мне даже в самые тяжелые времена. Они изменили мою жизнь и жизнь многих моих друзей. Я их просто обожаю!»

Омид Мортазави, Иран

«Из всех перечитанных мною книг, от Энтони Роббинса до Стивена Кови и прочих, максимум мудрости и счастья я вынес из вашего СЧАСТЬЯ В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА. Спасибо вам огромное».

*Нган Мун Ваи,
Университет Тунку Абдул Рахмана,
Малайзия*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Ваши книги принесли мне свет, когда я бродил в полной темноте. Они изменили и мою жизнь, и мое отношение к жизни. Теперь ваши книги стали для меня чем-то вроде Библии... Я хочу выразить вам ИСКРЕННЮЮ, ГЛУБОЧАЙШЮЮ БЛАГОДАРНОСТЬ за ваши книги и тот смысл, что вы в них вложили».

Мунсун Чой, Корея

«Ваша новая книга «Счастье в трудные времена» — это очень сильное произведение. Вы приводите примеры, как люди справились с самыми тяжелыми испытаниями — от рака и разводов до нищеты и насилия... Вы показываете, как читатель может остановить нашествие негативных мыслей и стать очень счастливым человеком... Спасибо вам за эту полную вдохновения книгу!»

Андреа Клее, Германия

«Ваши книги творят чудеса. Я ненавидел себя, потому что провалил экзамены. Мне было трудно заводить друзей. Теперь моя жизнь изменилась, и никакими словами я не могу описать своего счастья. Спасибо».

Нгуен Дук Ан Хань, Вьетнам

Миллионам читателей наших книг во всем мире...

Не знаю, с чего начать, что сказать и как выразить нашу благодарность за вашу преданность, душевную щедрость и ежедневный поток электронных сообщений, потому что простого «спасибо» здесь будет мало.

Мы с Эндрю очень тронуты и признательны вам за ваши письма. Я хочу, чтобы вы знали, что все ваши сообщения мы читаем с благодарностью. Спасибо вам от всего сердца.

Моему дорогому другу Майклу Ракусону, бывшему директору издательства «Tower Books», я хочу сказать спасибо за поддержку в решении продюсировать «*Счастье в трудные времена*». Ты, как всегда, спокойно и ненавязчиво убедил меня создать очень своевременную книгу. Да благословит тебя Бог, Майкл.

От всей души благодарю тех, кто отозвался на мою просьбу о помощи и рассказал свои истории. Вы так любезно и быстро отвечали на мои вопросы. Вы присылали нам тысячи сообщений. Каждый из ваших рассказов остается для нас с Эндрю источником вдохновения. Я восхищаюсь вашей стойкостью и отвагой. Я преклоняюсь перед вами за то, что вы приняли решение продолжать двигаться вперед и стремиться к счастью, несмотря на все пережитые беды. Эта книга, которую вы все помогли нам написать, поможет другим людям преодолевать возникающие изо дня в день проблемы.

Спасибо Энни Бэкхауз, Эдриану Элмеру, Альфреду Энгелю, Марку Кенвэю, Джеффу Маккьюру, Роду Маджвею, Дианне Малкахи, Мойе Малвей, Черри Паркер, Джерри Трурану, Элисон, Крейгу, Грегу, Хонгу, Джо, Кармен, Фрэнку и Марии за то, что поделились с нами историями из своей жизни.

В каждой беседе вы с такой смелостью открывали перед нами душу и сердце. Вы ничего не таили. Вы рассказали свои истории в надежде, что они помогут другим почувствовать себя лучше. Низкий поклон вам всем!

И тебе спасибо, наш читатель... Эта книга написана, чтобы помочь обычному человеку преодолеть обычные, повседневные трудности. Эта книга написана для вас. Эта книга написана для ваших друзей, родных, коллег и соседей. Эта книга — для тех, с кем вы встречаетесь в поездках, и для тех ваших знакомых, у кого наступили трудные времена.

«Счастье в трудные времена» предназначена и тем, кому не довелось пережить бед и несчастий. Она поможет взглянуть на свою жизнь со стороны. Она поможет вернуться на правильный путь. Она поможет понять, что впереди нас всех ждет хорошее, светлое будущее... и подскажет, как к нему добраться.

«Счастье в трудные времена» станет источником вдохновения для очень, очень, очень многих читателей.

Я желаю вам счастья, душевного покоя, крепкого здоровья, силы и отваги.

*Джулия М. Мэтьюз,
издатель англоязычного издания*



Содержание

СМИРЕНИЕ 13

Стремление к счастью — это эгоизм?	17
Больше не могу!	19
Почему же так трудно жить?	23
Почему я?	25
То есть жизнь — это последовательность болезненных катастроф?	26
Это катастрофа!	34
Если б не обстоятельства, я был бы счастлив!	36

КРИЗИСНЫЕ СИТУАЦИИ 49

Дело не в том, что с вами происходит...	51
Гибкость	58
Если бы только мир был устроен справедливее...	59
Ждать перемен	61
Когда жизнь — это боль.	62
Правда ли это?	64
Можно ли решить жить счастливо?	68
Действительно ли хотите быть счастливым?	71

МЫСЛИ 79

Наши мысли — это магнит	79
Есть ли всему этому научное объяснение?	80
Но это же совершенно невероятно!	82
Авария Джулии	82

Мы притягиваем к себе то, что чувствуем	84
Жизненные схемы	85
Почему это случилось именно со мной?	88
Неужели мысли важнее поступков?	89
Упражнение на каждый день	90

ЛЮБИТЕ СЕБЯ! 95

Победители и неудачники.	95
Что внутри, то и снаружи.	96
Почему мы все время живем по одной и той же схеме?	99
Характер	105
Ярлыки	106
Вы это можете!	108
Люди полюбят меня, если я буду много работать	110
Отговорки или результаты	111
И как же мне переломить ситуацию?	114
Аффирмации.	116
Кроме того	117

ЛИЧНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ 121

Если бы меня в жизни окружали хорошие люди...	122
И дело не в должности...	123
Кто мы такие, чтобы решать за других?	131
Когда люди разводятся.	132
Желание винить и умение прощать.	133

А что, если кто-то сотворил ужасное злодеяние? И его простить?	135
Никогда себе этого не прошу!	136
Умение отдавать	137
Благодарность родителям	138
Когда несчастье приносят деньги.	140

ДЕНЬГИ 143

«Я лишился всего!»	143
Зарабатывать деньги — это хорошо	145
Для нас нет большего счастья, чем видеть, насколько несчастлив миллионер.	147
Я выбираю бедность!	148
В капкане собственных убеждений	150
Привязанность к деньгам	157

БОГАТСТВО 161

Богатые вкладывают, бедные потребляют.	164
Винить надо не меня.	167
Если бы мне сейчас еще \$10 000, я был бы счастлив!	168
Необязательно тратить деньги только потому, что они у вас есть.	169
От одного к другому	173
Прошлые достижения	174
Чего бы это ни стоило	176
С чего начинается богатство.	181
Самооценка и оценка ценностей	183
Я хочу, чтобы мои дети стали счастливыми и успешными людьми!	184

Уважайте себя	185
Рецепт благополучия.	186

БОЛЬШИЕ СВЕРШЕНИЯ 189

Сосредоточиться на своих желаниях	189
Как создать для себя нужный результат.	192
Что мы говорим окружающим	194
Я застрял на этой работе	195
Упорство	197
Я не в состоянии измениться.	204

БЛАГОДАРНОСТЬ 211

Зачем слушать мать, если можно научиться на собственных ошибках?	213
Универсальное послание	215
Спасибо тебе, Джулия	217

РАССЛАБЬТЕСЬ! 223

Отстраненность	225
Притягивая новые возможности.	226
Жить в настоящем	228

ПРОСИТЕ ПОМОЩИ 235

Полезные советы	236
Как обратиться к источнику мудрости.	238
И я услышу глас небесный?	240
Находите бумажник, находите и ответы	241
«Мне необходимо» и «я хочу».	242

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ 249



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Смирение

Во время велосипедной кругосветки мой друг Аден ненадолго остановился в восточноафриканской деревне, чтобы помочь построить там пекарню. Вот что он рассказал:

На постройку пекарни у нас ушло несколько месяцев. Кирпичи мы делали из перемолотых термитников. Помогать нам каждый день приходили деревенские детишки. Обуви ни у кого из них не было, но один жизнерадостный парнишка все время ходил в одном носке... без ботинок — просто в носке. Ему было лет десять. Я звал его Одинокий Носок.

В конце концов меня окончательно одолело любопытство.

— Одинокий Носок, — попросил я его, — расскажи мне про носок, в котором ты все время ходишь.

— Мама мне его каждый вечер стирает, — гордо ответил он. — А я его каждый день надеваю.

— Да, но почему ты всегда надеваешь только один?

Его, казалось, удивил мой дурацкий вопрос, но потом он расплылся в улыбке и ответил:

— Потому что у меня только один и есть!

Может быть, у вас сейчас нет ни гроша. Может, вы потеряли работу или любимого человека. Может, вы сейчас нездоровы. И говорите: «Я просто ума не приложу, что теперь делать?»



Вот что надо сделать в первую очередь... то есть сделать нужно это и только это. Признать, что вы попали в такую ситуацию.

Чтобы развернуть ситуацию к лучшему, нужно сначала с ней смириться. Перестаньте винить других, прекратите винить себя, забудьте о том, «что, если...». Прогресс напрямую зависит от вашей способности смириться со своим положением. Смирение вовсе не означает: «Я хочу оставаться в этой ситуации» — оно означает: «Что случилось, то случилось... но теперь я начинаю работать над исполнением своих желаний».

Вместо: «Мой муж — хамло и жлоб, и мне от него никуда уже не деться» — надо сказать что-то вроде: «Мой муж — хамло и жлоб. Это мне чудесный урок на будущее! Теперь я понимаю, что заслуживаю большего».

Вместо: «Я потерял все сбережения. Эх, не надо было мне вкладывать все свои деньги в Паевый фонд Честного Эдди» — надо сказать: «Что случилось, то случилось. Я же один раз смог заработать то, что потерял, значит, смогу сделать это еще раз».

Представьте, что у вас лишний вес и что вам очень хочется похудеть. Если говорить:

- Я не толстая, или
- Мама во всем виновата, ведь она меня такую толстую родила, или
- А вот сестра еще толще меня, — что будет? Да ничего, так и останетесь толстой.

Но есть другой вариант:

- *Я — толстая. Я себе нравлюсь, сколько бы ни весила. А теперь возьму да и сброшу килограммов пятьдесят.*

Вы приняли себя такой, какая есть. Теперь можно двигаться вперед.

- Смириться — не значит *сдаться*. Смириться — это осознать, что «данная ситуация — всего лишь еще один этап моего большого пути». Очень часто для вас это означает даже следующее: «На сей момент я и *представления не имею*, почему эта ситуация должна быть этапом моего большого пути, но все равно принимаю ее как данность».

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Смирение — это сила.



Загадка

Представьте себе, что за последнюю неделю вы:

- сделали себе татуировку на заднице,
- дали по морде соседу,
- сыграли свадьбу,
- ограбили банк,
- стали донором почки,
- сделали пластическую операцию,
- ушли в монастырь,
- за три минуты сожрали огромную пиццу или
- прыгнули с очень высокого моста.

Да уж, богатая на события неделя у вас выдалась.

Вопрос: Что объединяет все вышеперечисленные события?

Ответ: Все это вы могли бы сделать, чтобы почувствовать себя немного счастливее. Правда-правда! На самом деле вопрос я вам задал каверзный, потому что в список мож-