

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ГЛАВА 1</b>	<b>«Саня, зачем тебе это нужно?» .....</b>	<b>5</b>
<b>ГЛАВА 2</b>	<b>Неправильный борщ .....</b>	<b>15</b>
<b>ГЛАВА 3</b>	<b>Счастье – модный бренд. Оденься в него! .....</b>	<b>26</b>
<b>ГЛАВА 4</b>	<b>Бизнес: должен или хочу? .....</b>	<b>80</b>
<b>ГЛАВА 5</b>	<b>Здоровье: стоять на руках или лежать на лопатках? .....</b>	<b>110</b>
<b>ГЛАВА 6</b>	<b>Отдых без чувства вины .....</b>	<b>137</b>
<b>ГЛАВА 7</b>	<b>Отношения. Самая сложная работа.....</b>	<b>154</b>
<b>ГЛАВА 8</b>	<b>Виниловая СМС.....</b>	<b>179</b>

*Посвящается моим дочерям, маме и папе,  
«Клубу Е» и всем, кто ищет счастья*

## ГЛАВА 1

# «Саня, зачем тебе это нужно?»



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Привет, друг! Заваривай чай, садись напротив и начнем разговор. Говорить будем о счастье — просто и честно.

Однажды знакомая редактор *Forbes* поделилась со мной секретом создания легких текстов о сложных вещах. Издание славится простым слогом. Писать, значит, нужно так, будто рассказываешь историю другу за чашкой чая. Возьму этот прием на вооружение.

Представим на ближайшие восемь глав, что мы друзья. Нас ведь обоих интересует счастье. Иначе ты бы не читал эту книгу, а я бы ее не писал.

Давай сразу начистоту: я не писатель, не медитирующий гуру и не мотивационный спикер. От слова «совсем». Меня зовут Александр Суворов. Я бизнесмен, производственник. В цехах моей компании PET Technologies в Чернигове трудяги, засучив рукава, работают с металлом. Мы выпускаем оборудование для производства ПЭТ-тары. Сложный бизнес — не до соплей. Предпринимательству я посвятил 30 лет. Сейчас мне 50. Я достаточно жесткий мужик. По-другому — никак.

Недавно мой друг, узнав, что я пишу книгу о счастье, изумленно поднял брови и спросил: «Саня, зачем тебе это нужно?»

Объясню.

Я очень много учился. Много лет фаршировал свой мозг терабайтами информации. Самой разной. Мною прочитано бесчисленное количество книг, пройдены сотни тренингов, освоены десятки практик. В образование вбуханы миллионы. Я ж не бедный чувак, могу себе позволить. За свои ошибки я всегда платил сам. А их я совершил немало. Думаю, сделал почти все возможные ошибки, которые можно было сделать.

Темы, которые мне интересны: бизнес, управление, отношения, познание себя, здоровье и многое другое.

«Саня, зачем тебе это нужно?»

**7**

Пару лет назад морозным зимним утром я выгуливал собаку в лесу и меня озарило: «Хватит быть учеником! У тебя уже накоплено столько знаний. Хватит учиться, начинай жить!» Дело было в 2016-м. Я стал натягивать полученные знания на свою реальность, и как-то со скрипом получалось.

Тебе знакома такая ситуация? Читаешь умную книгу — все по делу, все по полочкам, но где-то вторым планом фонит мысль: «Ну хорошо, круто, а что с этим дальше делать?» Я понял, чего мне не хватает во всей этой истории. Много классных достойных идей не применимы в реальной жизни!

Большинство книг, которые мы читаем:

А. Написаны в США, Японии, старой Европе. Но все это другая планета, другие люди, другие правила...

Б. Написаны кабинетными теоретиками, которые не нюхали настоящего риска, проблем, провалов... металла. Они красиво складывают слова в предложения, насыщают книги и выступления красочными примерами, результатами исследований, ссылками на сотни книг и тысячи статей. Но в сухом остатке что? Одна мысль, размазанная на 400 страниц, не подкреплённая личным примером, личными болями и ошибками.

Не подумай, я не критикую и не говорю, что это плохо. Кто я такой, чтобы подвергать сомнению компетентность и глубокомыслие таких людей? Речь о другом: мимо, многое мимо. И часто нет доверия. Вот и всё.

Какими бы крутыми и грамотными ни были американская, немецкая, японская теория и практика менеджмента, они хороши в той бизнес-среде, где родились, и применимы во взаимодействии с людьми из той среды. Из любого учения можно брать что-то полезное и точно применять. И всегда в разном бизнесе, разных странах и у разных людей все это будет работать по-разному.

Тот же принцип применим к вопросам счастья. Огромное количество практик и правил счастливой жизни изобретено великими умами, от Запада до Востока и наоборот. Но! Много ли встречалось тебе книг или тренингов, посвященных тому, как быть счастливым, если ты постсоветский бизнесмен, живущий и работающий на постсоветском пространстве?

Не тибетская медитация, не американские примочки, а конкретно пример достижения счастья человеком с нашей ментальностью, который живет и работает в одной из стран бывшего Советского Союза? Я прочел и прослушал много всего — и ничего такого не нашел. Может, невнимательно искал? Не спорю.

Но искал, очень долго искал. У меня есть многое. Классный, успешно работающий бизнес. Шикарные тачки и мотоциклы в гараже. Ранчо и два ресторана. Недвижимость, бабло. В один прекрасный день я понял, что мне не хватает счастья. Я расскажу эту мыльную историю во второй главе — заценишь, сравнишь со своей.

Вопрос собственного счастья стал меня тревожить не на шутку. У меня появилась новая цель — разобраться с этим. Включить себе такой кризис-менеджмент. Получилось.

Сперва я понял, в чем проблема. В перекосах. Жизнь не состоит из одного бизнеса, одной семьи или еще чего-то одного. Жизнь — комплексная штука, и постановка целей должна быть комплексной. В противном случае, достигая цели в чем-то одном, ты не получаешь удовлетворения — лишь мимолетный кайф, который сменяется затяжным эмоциональным откатом. Все почему? Потому что цели вырваны из общего контекста!

А что такое общий контекст — наше счастье в базовой комплектации? Счастье у каждого свое — это глубоко индивидуальная штука. Главная задача — разобраться, что же конкретно для тебя

«Саня, зачем тебе это нужно?»

9

счастье, что для тебя хорошо. Не бояться и не стыдиться этого, вытянуть наружу и признаться себе: мое счастье выглядит вот так. Это самая сложная и самая важная работа.

Затем сформировать образ себя счастливого. Как это делать, расскажу в третьей главе. Надеть на себя этот образ, как пиджак, вжиться в него, почувствовать себя счастливым хотя бы на пять минут. Закрывать глаза, увидеть картинку, ощутить, будто представленное уже произошло. Повторять процедуру ежедневно, пока не войдет в привычку.

Как чувствовать счастье, ты знаешь. Откуда? Ты был счастлив много раз, только вспомни и переживи это заново, чтобы доказать себе: мне хорошо знакомо это чувство, значит, я достоин переживать его вновь и вновь.

Позволь себе быть счастливым. Я позволил. Моя жизнь изменилась.

Не утруждай себя перечитыванием последних абзацев. Без детального пояснения с примерами и повторениями ничего не поймешь. Я бы не понял. Для того чтобы объяснить суть, я и написал целую книгу. В последующих главах — все детально и по пунктам. Разберешься.

Эта книга — о счастье. Вернее о том, как его найти и где искать. Мой личный опыт — ни больше ни меньше. Основная мысль: счастье можно и нужно тренировать. Что тренируется — то развивается. Любые тренировки проходят по определенной системе. Свою систему я назвал просто — «Система счастья Суворова».

Пока писал эту книгу, понял, что моя система универсальна — ее успешно может использовать и бизнесмен, и домохозяйка, и собиратель клубники на польских плантациях. Она интернациональна. Почему — сам поймешь.



Предпринимателей в мире 5%. Реально что-то зарабатывают 2%. То есть заработать много денег дано всего 2% людей, другие просто не могут этого сделать. Точно так же, как не все могут быть скрипачами, пианистами или художниками. Все тренинги и книги по зарабатыванию денег доступны только вот этим 5% людей. Из них 2% зарабатывают, а остальные просто послушают и попробуют что-то сделать. Счастливым же может быть абсолютно каждый. Быть счастливым — это базовая комплектация любого человека, независимо от возраста, цвета кожи и происхождения. Счастье доступно всем 100% людей, дополнительные знания, ресурсы не нужны. Счастливые моменты являются основным элементом моей системы и лучшим свидетельством того, что счастье нам хорошо знакомо и по умолчанию доступно.

Одно из правил, которому я следую в процессе обучения: прежде чем чему-то учиться у человека, посмотри на его жизнь. Все ли тебе в ней понятно, хочешь ли ты того же и так же? Мало толку читать слова о счастье, написанные несчастным, больным, одиноким человеком. Почему же он не претворяет в жизнь собственные рекомендации?

Моя книга не была бы до конца честной, если бы, кроме теории, я не поделился с тобой рассказом о своей жизни, о ее главных составляющих и о том, как я смог их уравновесить, сбалансировать. Если описанная здесь система покажется тебе любопытной и полезной, ты должен сложить у себя представление о жизни, привычках и тараканах в голове человека, который ее сформулировал и ею реально пользуется.

Не исключено, что в итоге я покажусь тебе отъявленным идиотом, жизнь которого точно не ориентир для тебя. Возможно, напротив — мой рассказ поможет тебе обойти грабли, на которые я наступал, не вляпаться в говно, от которого я отмывался, быть в форме, которой я достиг. Сколотить капитал, найти

новых друзей, поладить с близкими, оседлать черный «харлей» и умчаться на нем вдаль — ловить счастливые моменты.

В мире... да что там, в Украине очень много толковых людей с достойными идеями. Но далеко не каждый решается написать книгу, статью или хотя бы пост в Facebook. «Кто я такой, чтобы писать книгу! Я недостойн! Мои мысли банальны! Я еще недостаточно знаю! Да кому это вообще интересно?!» Все это говно роится в голове у сотен тысяч умных людей, которые, поделись они своими мыслями и опытом, могли бы помочь другим. Это проблема того, чтобы позволить себе. Научиться позволять себе — целое искусство, о котором мы тоже обязательно поговорим в этой книге, поскольку оно неразрывно связано с системой счастья.

Впервые я оформил свои мысли о счастье в связный текст, когда меня осенью 2019-го пригласили выступить на масштабном мероприятии для предпринимателей, которое проводилось под Киевом.

— О чем бы вы хотели, чтобы я рассказал? — спросил я тогда у организатора.

— Вы экспортируете свою продукцию в 50 стран мира. Расскажите о том, как выходить на внешние рынки и строить отношения с зарубежными партнерами.

Я сразу же представил себе засыпающую аудиторию, глаза слушателей, опущенные к экранам смартфонов, зевки и звук хлопающей двери, в которую просачиваются гости, пришедшие сюда скорее ради нетворкинга, чем ради выступлений занудных спикеров. «Ну уж нет, лучше отказаться, чем стать очередным занудой на сцене, о котором забудут еще до того, как он завершит выступление», — подумал я и озвучил это организатору.

— Хорошо, Александр, пойдем иным путем. О чем вам было бы интересно рассказать 500 бизнесменам, которые пришли