

ВЛАДИМИР ШАХИДЖАНЯН

# ГИМНАСТИКА ДУШИ

30 шагов!.. [

ДЛЯ ПРЕВРАЩЕНИЯ  
МЕЧТЫ В РЕАЛЬНОСТЬ



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

## УРОК # 5

*...СПАСИБО ВСЕМ, КТО РАБОТАЕТ ПО ПРИЗВАНИЮ,  
ИБО ЭТИ ЛЮДИ ПРОСТО ЛУЧАТСЯ ОТ СЧАСТЬЯ:  
ОНИ ЗАНЯТЫ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ...*

/ Призвание: как его найти **33** /

# содержание »

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

## УРОК # 3

*...САМЫЕ ПРОСТЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ  
САМОПОЗНАНИЯ — ЛИСТ БУМАГИ  
И РУЧКА...*

/ Ставьте планку высоко **24** /

## УРОК # 4

*...КАК ПОНЯТЬ СЕБЯ, КАК ПОНЯТЬ ЭТУ  
ЖИЗНЬ? ОЧЕНЬ ПРОСТО: ПОПРОБУЙТЕ  
ЖИТЬ НЕ ТОРОПЯСЬ...*

/ Не торопитесь жить **28** /

## УРОК # 5

*...НЕ БОЙТЕСЬ ПЕРЕМЕН.  
ИЩИТЕ СВОЕ ПРИЗВАНИЕ...*

/ Призвание: как его найти **33** /

От автора **8**

### • ЮНОСТЬ •

#1. Мама и я **16**

#2. Доброе утро! Просыпаемся **20**

#3. Ставьте планку высоко **24**

#4. Не торопитесь жить **28**

#5. Призвание: как его найти **33**

#6. Любить, чувствовать,  
пленяться! **36**

#7. Не возведи себе кумира **40**

#8. Чистота речи **42**

#9. Воспитанность  
или скромность **44**

#10. В чём смысл жизни **48**

#11. Я начинаю новую жизнь **53**

### • ВЗРОСЛЕНИЕ •

#12. Его Величество Случай **58**

#13. Мечта станет реальностью **62**

#14. Я хочу, я могу, я сделаю! **66**

#15. Учимся говорить публично **70**

- #16. Не будем врагами самим себе **75**
- #17. Избегайте споров **78**
- #18. Не обстоятельства должны управлять человеком, а человек обстоятельствами **82**
- #19. Вам нужны деньги? **86**
- #20. Жизнь — это движение **90**
- #21. Смехотерапия **94**
- #22. Полчаса спокойной жизни **98**
- 
- ЗРЕЛОСТЬ**
- 
- #23. Один или одна — одиночество ли это? **104**
- #24. Будем уважать возраст **108**
- #25. Жизнь — это праздник... и грусть тоже **112**
- #26. Не скорбите о тех, кто... **114**
- #27. О прошедшем не жалеют **118**
- #28. Если тебе плохо... **122**
- #29. Поговорим о смерти **126**
- #30. Пока дышу, надеюсь **130**

## УРОК # **16**

*...Я ХОЧУ, ЧТОБЫ У ВАС ВСЕГДА БЫЛ КУРАЖ. ЧТОБЫ ВЫ ПРОСНУЛИСЬ, ВСТАЛИ С КРОВАТИ И ПОНЯЛИ, ЧТО ДЕНЬ ВАМ ПОДВЛАСТЕН...*

*/ Не будем врагами самим себе **75** /*

## УРОК # **25**

*...КАЖДЫЙ ДЕНЬ — ЭТО ПРАЗДНИК...*

*/ Жизнь — это праздник... и грусть тоже **112** /*

## УРОК # **29**

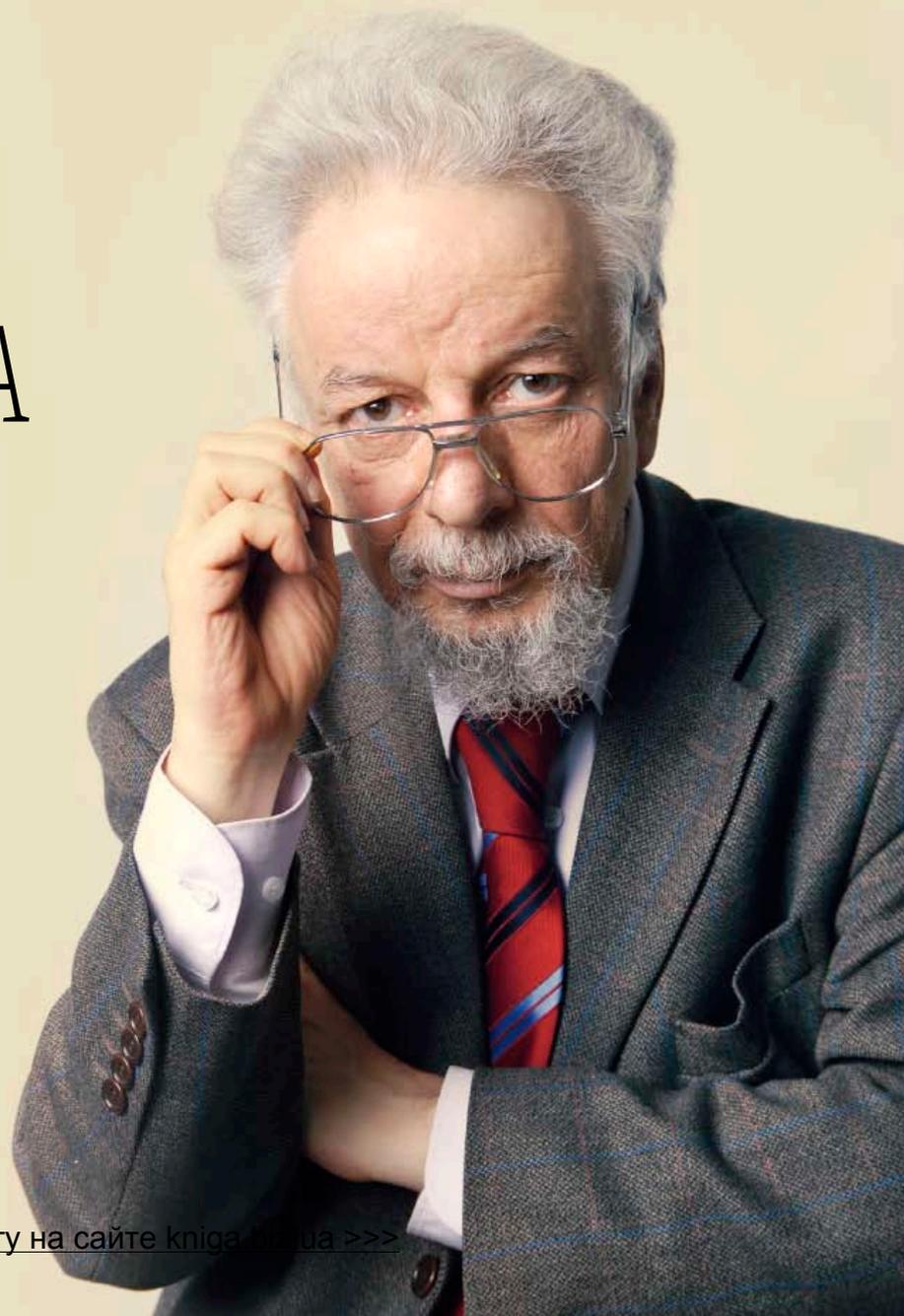
*...ЧЕЛОВЕК ЖИВ, ПОКА О НЁМ ПОМНЯТ...*

*...ИЗМЕНЯЛ, ИЗМЕНЯЮ И БУДУ ИЗМЕНЯТЬ СЕБЯ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ...*

*/ Поговорим о смерти **126** /*

# ОТ АВТОРА

*Наверное, когда-нибудь  
станет возможным  
(если автор захочет,  
а читатель согласится)  
знать, кто взял в руки  
твой труд.*



[Купить книгу на сайте книга.ру >>>](#)

{ от автора }

**В**озможно, вы читали мою книгу «1001 вопрос про ЭТО», которая вышла общим тиражом 16 миллионов экземпляров. Там я учу любить, правильно зачинать детей, получать удовольствие и доставлять его человеку, которого любишь.

Может быть, вам известна моя программа «СОЛО на клавиатуре». По ней миллионы людей (от скромности не умру) научились набирать слепым десятипальцевым методом и получили основные навыки компьютерной грамотности. А может быть, вы проходили мой курс «Учимся говорить публично».

Мне далеко за семьдесят, но я никогда не жил так интересно, как сейчас. Да-да, несмотря ни на что и вопреки всему, жизнь — удивительная штука, и она может приносить нам радость.

Оставляя автографы, часто пишу: «ПОРАДУЙТЕ СЕБЯ И ТЕХ, КТО РЯДОМ С ВАМИ».

У нас с вами неравное положение. Вы знаете обо мне больше, чем я о вас. Что я знаю о вас? Только одно: ВЫ ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК! Почему? А потому, что вы взяли в руки мою «Гимнастику души». Плохого человека эта тема вряд ли заинтересует.

Все привыкли к утренней гимнастике. Даже если не делаем зарядку, знаем: это полезно. Согласитесь, не менее важна и гимнастика души.

Более двадцати лет назад на радиостанции «Маяк» я вёл рубрику «Гимнастика души». Приходило много откликов. Многие просили сделать книгу на эту тему. Книга вышла, и вы держите её в руках. КАК БЫ ХОТЕЛОСЬ ПОЛУЧИТЬ ВАШ ОТКЛИК!

Буду признателен, если вы зайдёте на мой сайт — *Nabiraem.ru*, где я, психолог, журналист, педагог и литератор (меня ещё называют прадедушкой российского Интернета), пытаюсь собрать неравнодушных, думающих, умных, искренних, честных и благородных людей. Тех, кто готов разделить мой жизненный принцип «Изменял, изменяю и буду изменять себя в лучшую сторону». Тех, кто понимает, что необходимо развивать в себе не только ум и физические возможности, но и душевные качества: ОТЗЫВЧИВОСТЬ, МЯГКОСТЬ, ДЕЛИКАТНОСТЬ, НЕРАВНОДУШИЕ, СПОКОЙСТВИЕ, РОВНОСТЬ, СДЕРЖАННОСТЬ...

Хорошо бы заниматься гимнастикой души по утрам и, конечно, перед сном, подводя итоги дня.

Хотелось бы познакомиться с вами лично. Заглянуть вам в глаза, пожать руку, чуть-чуть встряхнуть её и произнести: «Дружище, всё можно улучшить! Будем верить в собственное “я” и помнить, что, пока мы живы, нет безвыходных ситуаций. Каждый из нас способен многое изменить в лучшую сторону и многого добиться».

ИТАК, ЗАЙМЁМСЯ «ГД» — ГИМНАСТИКОЙ ДУШИ!

Ваш автор, Владимир Владимирович  
Шахиджанян (*shahid@ergosolo.ru*)

*P.S. Пессимист откладывает на чёрный день,  
а вот оптимист — на светлое будущее.*



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



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

*Памяти моей мамы, Терезы Герасимовны Шахиджанян, которая  
всегда старалась понять других людей, посвящаю*

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

# ЮНОСТЬ

*...ЖЁН МОЖЕТ БЫТЬ МНОГО, ДЕТЕЙ — ТОЖЕ, ДРУЗЕЙ,  
ЗНАКОМЫХ, КОЛЛЕГ — БЕСЧИСЛЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО.*

*А МАМА — ВСЕГДА ОДНА...*

*/ Мама и я **16** /*

*...ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЛЮБИТЬ СЕБЯ И БЫТЬ СОБОЙ  
ДОВОЛЬНЫМ. ЕСЛИ ОН ВСЁ ВРЕМЯ СЕБЯ РУГАЕТ,  
ЛУЧШЕ ЕМУ НЕ СТАНЕТ, А ХУЖЕ — МОЖЕТ БЫТЬ...*

*/ Доброе утро! Просыпаемся **20** /*

*...ПРИ ВДУМЧИВОМ САМОАНАЛИЗЕ ПОЯВЯТСЯ УВЛЕЧЁННОСТЬ,  
РАДОСТЬ И ОРГАНИЗОВАННОСТЬ. ЕСЛИ ЭТОГО ДОБИТЬСЯ, ЖИЗНЬ  
СТАНЕТ ЧУТЬ-ЧУТЬ ЛУЧШЕ...*

*/ Ставьте планку высоко **24** /*

*...ЖИЗНЬЮ НАДО НАСЛАЖДАТЬСЯ. А ЭТО МОЖНО ДЕЛАТЬ, ТОЛЬКО  
ЕСЛИ НЕ ТОРОПИТЬСЯ, ДЕЙСТВОВАТЬ СПОКОЙНО И РОВНО,  
С ПОНИМАНИЕМ И С ОЩУЩЕНИЕМ ПРАЗДНИКА ЭТОЙ ЖИЗНИ...*

*/ Не торопитесь жить **28** /*

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

*...КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК УНИКАЛЕН. БЕДА В ТОМ, ЧТО  
МЫ ХОТИМ БЫТЬ КАК ВСЕ — НЕ ДУМАЕМ О СЕБЕ...*

*/ Призвание: как его найти **33** /*

*...УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ ПРЕДОСТЕРЕГАЕТ ЧЕЛОВЕКА  
ОТ МНОГИХ ДУРНЫХ ПОСТУПКОВ...*

*/ Любить, чувствовать, пленяться! **36** /*

*...ВСЕГДА МОЖНО ВЫБРАТЬ СЕБЕ УЧИТЕЛЯ, У КОТОРОГО  
МОЖНО И НУЖНО УЧИТЬСЯ, ВЕДЬ ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ  
И РАЗВИВАЕТСЯ ТОГДА, КОГДА МЫ УЧИМСЯ...*

*/ Не возведи себе кумира **40** /*

*...ВЕСЬ СМЫСЛ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА —  
ЭТО ДОСТИЖЕНИЕ РАДОСТИ...*

*/ В чём смысл жизни **48** /*

*...НЕ НАЧИНАЙТЕ НОВУЮ ЖИЗНЬ. ЗАПОМНИТЕ:  
НАЧАТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ НЕЛЬЗЯ. МОЖНО ЛИШЬ ЧТО-ТО  
ПОСТЕПЕННО УЛУЧШАТЬ В СЕБЕ...*

*/ Я начинаю новую жизнь **53** /*

[>>>](http://kniga.biz.ua)

## УРОК # 1

# МАМА И Я

*Мать всегда и всё поймёт. Но понимаете ли вы свою маму? Хотя бы пять минут в день — по дороге на работу или учёбу, перед сном или утром — подумайте о человеке, который подарил вам жизнь. Тот, чьё имя было первым вашим словом в жизни: «Мама!»*

**К**ак мы относимся к своей маме? Кому мы можем сказать: «Да некогда мне, не до тебя!»? Кому мы забываем позвонить, помочь, кого забываем навестить? Учтите: как вы относитесь к матери, так и к вам спустя многие годы будут относиться ваши дети.

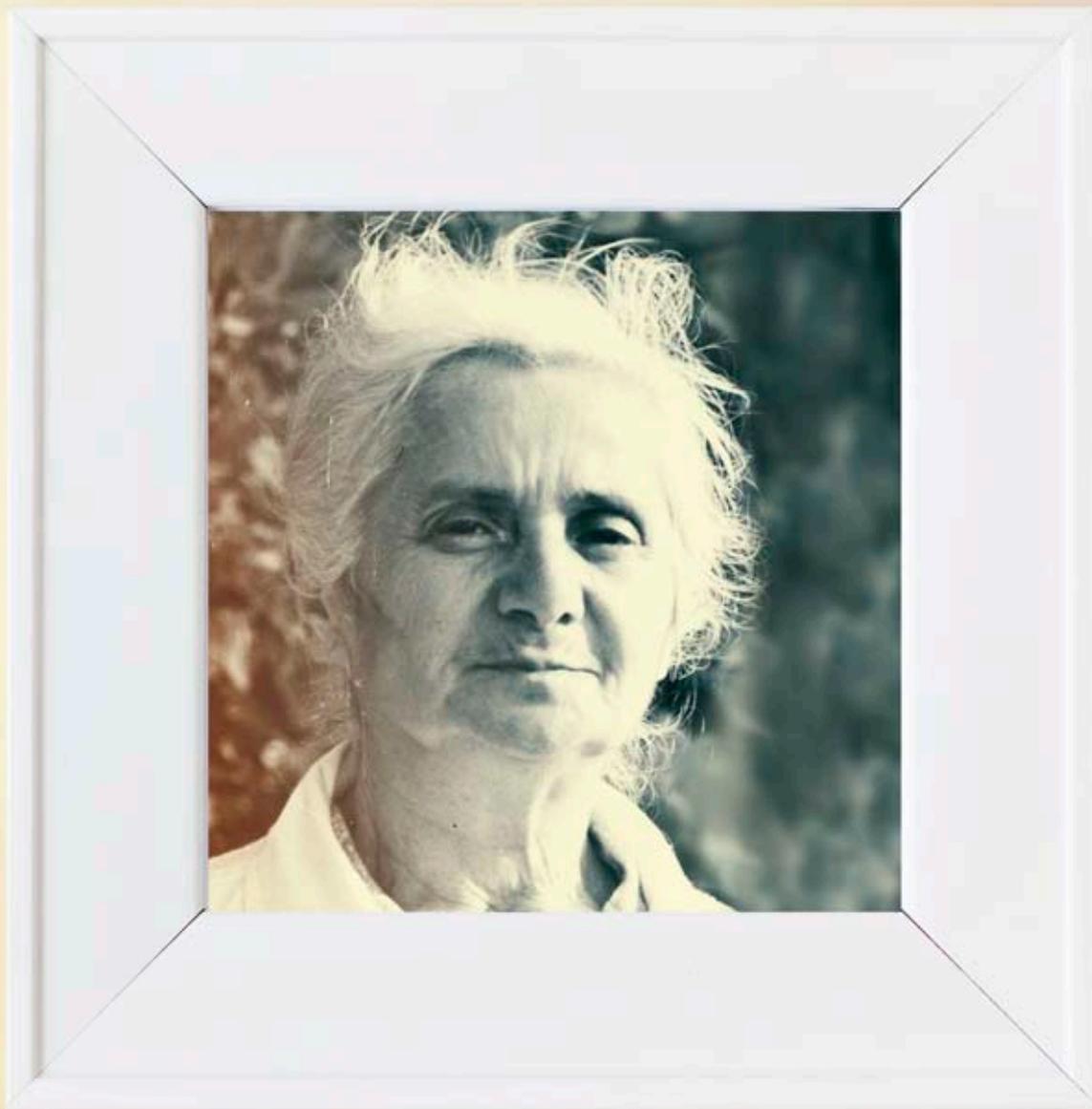
Самый святой человек на белом свете — мама. Кто вам ближе всех в этой жизни? Сначала вы, а потом — она. Жён может быть много, детей — тоже, друзей, знакомых, коллег — бесчисленное количество. А мама — всегда одна.



СЕРДЦЕ МАТЕРИ — ЭТО БЕЗДНА,  
В ГЛУБИНЕ КОТОРОЙ ВСЕГДА  
НАЙДЁТСЯ ПРОЩЕНИЕ.

ОНОРЕ ДЕ БАЛЬЗАК

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



*Тереза Герасимовна Шахиджанян*

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

Иногда в разгар конфликта сын или дочь в запальчивости могут дерзко бросить матери: «Ты недовольна мною, да? А кто меня таким воспитал? Ты». Стыдно мне за такого человека. КАК БЫ МНЕ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ЛЮДЕЙ ПРОИЗНОСИЛИ ЭТИ ЖУТКИЕ СЛОВА. Если вы их произносите, вы не понимаете свою маму. А её надо понимать, любить и боготворить. Благодаря этому вы станете лучше.

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ

#### **ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ПОВТОРЯЙТЕ ПРО СЕБЯ:**

«Мама, ты всегда со мной. Мама, когда я вспоминаю тебя, мне легче учиться и работать. Мама, думая о любимом человеке, я думаю и о тебе и желаю, чтобы он относился ко мне так же хорошо, как всю жизнь относилась ко мне ты».

Кто прощает всё нам — детям, подросткам, юношам и девушкам, взрослым людям? Матери.

#### **Мне нравится этот почти анекдот.**

##### **Прочтите и улыбнитесь:**

— Что ты скажешь, если встретишь женщину, которая тебе всё простит, будет самой доброй, которая без ума от тебя?

— Здравствуй, мама! 

УРОК # **2**

# ДОБРОЕ УТРО! ПРОСЫПАЕМСЯ



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

*КАК НУЖНО ПРОСЫПАТЬСЯ? Гимнастика души начинается с первых же секунд после пробуждения. Обычно мы недосыпаем. Спросите своих близких и знакомых, удаётся ли им выспаться, и услышите: «Ой, скорее бы суббота или воскресенье, чтобы можно было отоспаться всласть!»*

*СЛИШКОМ МНОГО В МИРЕ ЛЮДЕЙ,  
КОТОРЫМ НИКТО НЕ ПОМОГ ПРОБУДИТЬСЯ.*

*АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ*

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

**А** когда такой возможности нет — что происходит? ПРЕДСТАВЬТЕ: вы под одеялом, видите утренний тревожный сон и подсознательно приказываете себе: «Встать! Встать! Скоро зазвонит будильник!» Как правило, вы видите во сне что-то приятное... И вдруг из-за страха проспав пробуждаетесь недовольным жизнью и самим собой. А человек должен любить себя и быть собой довольным. Если он всё время себя ругает, лучше ему не станет, а хуже — может быть. САМОЕ ЛУЧШЕЕ — ПРОСЫПАТЬСЯ ЗА ПЯТЬ МИНУТ ДО БУДИЛЬНИКА.

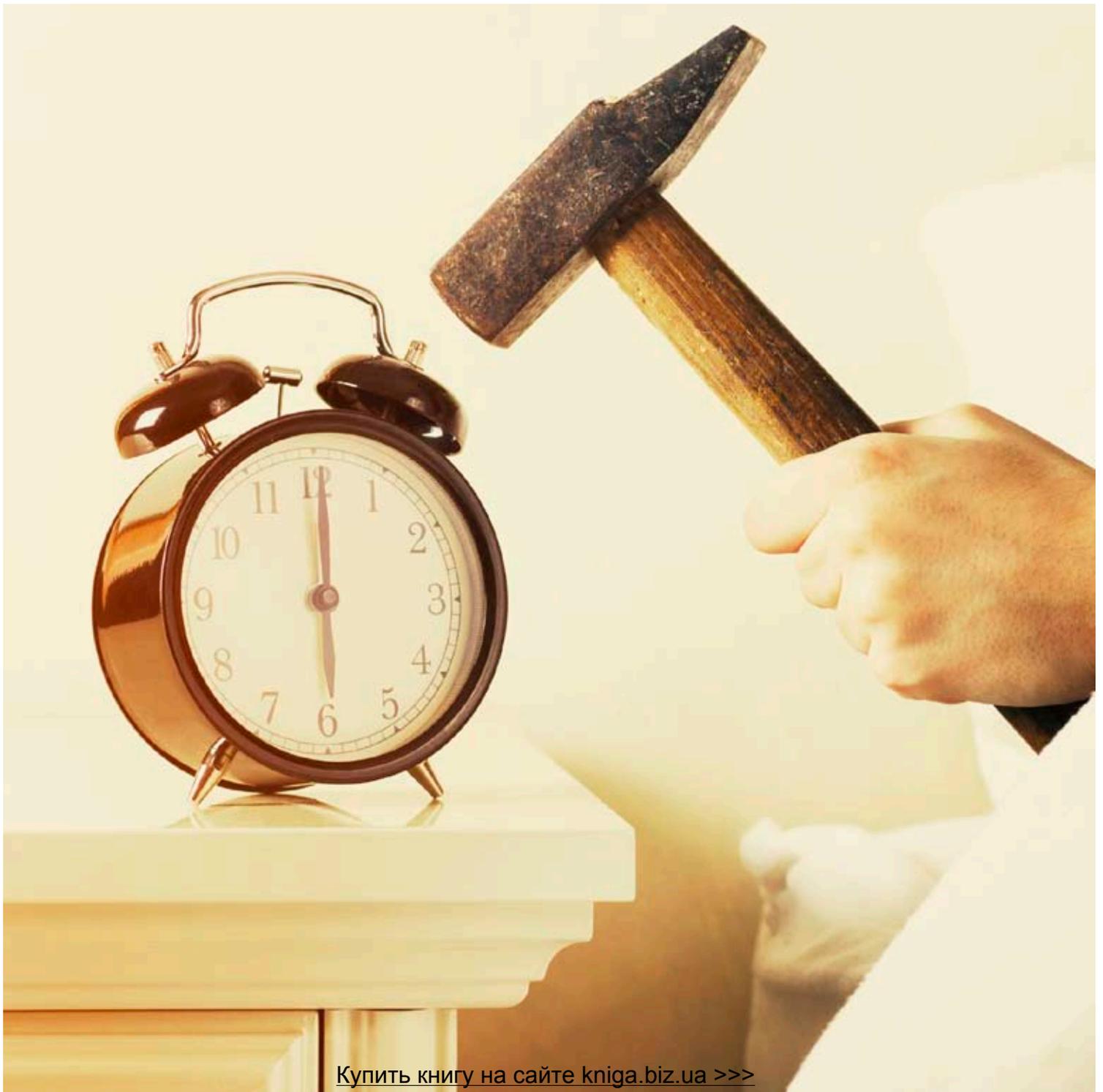
### КАК ЭТО РАБОТАЕТ

#### **У КАЖДОГО ИЗ НАС ЕСТЬ ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ.**

Перед сном скажите себе: мне надо проснуться, допустим, в семь пятьдесят две. Не получится с первого, второго, третьего, десятого раза — на пятнадцатый-двадцатый получится. Проснётесь. Когда вы только открыли глаза, резко вставать не надо. Лучше полежать полминуты с открытыми глазами. А затем — встать и спокойно отправиться в ванную.

Планируйте мысленно свой день. Что вы будете делать? Думайте об этом с первых минут пробуждения, радуйтесь этому дню: ещё один день наступил — замечательно!

**Надеваем тапки, халат... и — здравствуй, новый день! 🍀**



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

## УРОК # 3

# СТАВЬТЕ ПЛАНКУ ВЫСОКО

*Интересно, сколько славных, добрых и благородных людей сейчас читают эту книгу и хотят меня понять? Мы часто стремимся понять других людей, говорим: «Пойми других, обращайся с другими так, как бы ты хотел, чтобы они обращались с тобой». Всё правильно. Но самое сложное, оказывается, — это понять самого себя.*

**Н**екотрые люди, сталкиваясь с неприятностями, начинают нервничать, переживать, плакать, иногда даже закатывают истерики. И вдруг, оставшись один на один с собой, в тишине размышляют: «Ну почему я такой? Что происходит? Почему я не могу жить так, как хочу?»

Ведь очень многие недовольны собой — они чувствуют, что ещё не реализовали свой потенциал. СВОЮ ПЛАНКУ НАДО ПОДНИМАТЬ ВЫСОКО, ТОГДА ЗАХОЧЕТСЯ И ДОБИВАТЬСЯ ВСЁ БОЛЬШЕГО И БОЛЬШЕГО. Это не так сложно, если правильно к себе относиться и не заниматься самообманом.

На самом деле обмануть себя невозможно, но отогнать те или иные дурные мысли мы пытаемся, обманывая себя. «Ах, как плохо! Ничего не получается!» Выпил — уже легче. Или отправился в Интернет и завис там — а потом заснул за компьютерным столом от усталости. А мысли о том, что не очень удачно идут дела, никуда не исчезнут и время от времени будут о себе напоминать. И снова придёт одиночество и появится ощущение, что никто тебя не понимает.



КТО ОДНАЖДЫ ОБРЁЛ САМОГО СЕБЯ,  
ТОТ УЖЕ НИЧЕГО НА ЭТОМ СВЕТЕ  
УТРАТИТЬ НЕ МОЖЕТ. И КТО ОДНАЖДЫ  
ПОНЯЛ ЧЕЛОВЕКА В СЕБЕ, ТОТ  
ПОНИМАЕТ ВСЕХ ЛЮДЕЙ.

СТЕФАН ЦВЕЙГ

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

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

**САМЫЕ ПРОСТЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ САМОПОЗНАНИЯ —**

**ЛИСТ БУМАГИ И РУЧКА.** Вам нужно лишь сесть и вести свой дневник — каждый день. Или на компьютере открыть файл «Мой дневник» и записывать, чем вы занимались, с кем встречались, о чём думали, что вас тревожит, чего хочется, какие планы. В психологии это называется вытеснением: вы «выплёскиваете» мысли и чувства. Не всем о себе расскажешь: очень много личного и сокровенного.

Да и не надо рассказывать. Я уж не говорю о том, что у каждого из нас — и я не исключение — есть свой скелет в шкафу. А написать об этом можно. И чем больше человек будет писать о себе каждый день, тем лучше он становится: он же высказал всё, что на душе, посмотрел на себя со стороны, оценил. Каждый день ведь не будешь писать: «Я плохой, я ужасный, у меня ничего не получается, я сегодня ничего не делал!» А при вдумчивом самоанализе, возможно, появятся увлечённость, радость и организованность. Если этого добиться, жизнь станет чуть-чуть лучше.

**Попробуйте каждый день проводить анализ собственной жизни.** Побудьте сами у себя на исповеди, ведь себя обмануть невозможно. Не так ли? 

## УРОК # 4

# НЕ ТОРОПИТЕСЬ ЖИТЬ

*Как понять себя, как понять эту жизнь? Очень просто:  
попробуйте жить не торопясь.*

**В**спомните, как вы проводите свой день. Наверняка вам всегда не хватает времени. С детства многим говорили: «Торопись жить, не успеешь — тебе уже пять лет! Быстрее учись, лучше работай! Быстрее туда, быстрее сюда...» Быстрее к родным, друзьям, к начальникам на совещание, быстрее в кино — всё быстро. Так жить нельзя. «Жизнь коротка — потерпи немножко», — сказал один знаменитый сатирик.

Но если жизнь коротка, зачем же её проживать быстро? Жизнь надо наслаждаться. А это можно делать, только если не торопиться, действовать спокойно и ровно, с пониманием и с ощущением праздника этой жизни.