





МРИНАЛ КУМАР ГУПТА

# КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

**128 СОВЕТОВ,**  
КАК ЖИТЬ В ЛЮБВИ  
и гармонии

**БОМБОРА™**

Москва 2019



УДК 159.9

ББК 88.52

Г94

M.K. Gupta

HOW TO REMAIN EVER HAPPY: TIPS TO RELIEVE YOURSELF  
FROM STRESS, TENSION AND ANXIETY

© Original English Edition: MIS Pustak Mahal, New Delhi: India.

Published under arrangement with its original publishers MIS Pustak Mahal,  
New Delhi: India

**Гупта, Мринал Кумар.**

Г94 Как быть счастливым. 128 советов, как жить в любви и гармонии /  
Мринал Кумар Гупта ; [пер. с англ. Т. О. Новиковой]. — Москва :  
Эксмо, 2019. — 304 с.

ISBN 978-5-04-101516-9

Каковы слагаемые счастья? С чего начать, чтобы жизнь стала радостной, активной и наполненной смыслом? Что мешает отражать атаки ежедневных стрессов? В этом бесценном сборнике практических советов вы найдете ответы на вечные вопросы, которые обязательно помогут вам изменить свою жизнь к лучшему.

Главная особенность книги в том, что ее можно читать с любой страницы. Что сделает вас немного счастливее и сильнее именно сейчас? Победа над страхом, одиночество, спокойствие, оптимизм, помощь другому человеку — выбор только за вами. Каждый совет краток, самодостаточен и сопровождается иллюстрацией, поэтому его просто запомнить.

М.К. Гупта — всемирно известный автор психологических бестселлеров. Изучив различные философские течения, медицинскую и духовную литературу, он пришел к важным выводам и «открыл путь к вечному счастью, избавлению от несчастий и страданий, через которые неизбежно проходит любой человек». Теперь вся мудрость человечества, сформулированная в 128 советах, доступна тому, кто прочтет эту книгу.

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-101516-9

© Новикова Т. О., перевод на русский язык, 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Я вовсе не собирался писать эту книгу — мне всегда больше нравилось читать, чем писать. Я много читал о тайнах и истинах жизни и открыл путь к вечному счастью, избавлению от несчастий и страданий, через которые неизбежно проходит любой человек. И мне захотелось поделиться своими знаниями с вами. Я прочел тысячи книг, посвященных йоге, духовности, человеческому разуму и медицине. И в этом нет ничего необычного — мне просто было интересно.

Неожиданно я подумал, почему бы не изложить свои идеи так, чтобы каждый смог использовать их в повседневной жизни. Я взялся за ручку... И теперь вы держите в руках плоды моего труда. Если эта книга будет вам полезна, значит, я не зря трудился.

Не думайте, что я расскажу вам лишь о том, что прочел у других, — я многое почерпнул из личного жизненного опыта.

Я прошу вас читать эту книгу неспешно, когда у вас будет достаточно времени и когда вас ничто не отвлечет. Перечитывайте ее снова и снова, размышляйте о прочитанном — и вы извлечете мак-

Мринал Кумар Гупта

симальную пользу из этой книги, а советы мои отложатся в вашем разуме.

Чтобы вам было удобнее, я даю ссылки на другие свои книги.

Эту книгу переводили на разные языки. Информацию об этих изданиях вы можете получить у автора или издателя.

С радостью сообщаю, что я написал еще одну книгу — «Как быть свободным — вечно». Возможно, вам захочется прочесть и ее тоже.

Я буду рад получить ваши замечания и предложения. Если что-то осталось вам неясно, пишите мне.

*М. К. Гупта, Нью-Дели*

# СОДЕРЖАНИЕ

• Предисловие . . . . .	5
• Содержание . . . . .	7
• Несколько цитат о счастье . . . . .	15
• Что такое счастье? . . . . .	19
1. Концентрация . . . . .	21
2. Отстраненность и готовность забыть . . . . .	23
3. Планирование мышления . . . . .	25
4. Позитивное мышление . . . . .	27
5. Избавление от эмоциональной вовлеченности, умение смотреть на жизнь проще . . . . .	29
6. Спокойное отношение к трудностям — они даны нам ради нашего блага . . . . .	31
7. У всего есть причина, ничто не случайно . . . . .	33
8. Молчание, одиночество и самоанализ . . . . .	35
9. Преодоление страхов . . . . .	37
10. Не мучайтесь комплексом неполноценности: что могут другие, можете и вы . . . . .	39
11. Не тратьте время даром . . . . .	41

12. Контролируйте свои импульсы,  
держите себя в руках, учитесь  
терпению . . . . . 44
13. Не реагируйте на провокации . . . . . 46
14. Не копайтесь в прошлом  
и не тревожьтесь о будущем . . . . . 48
15. Вы — хозяин своей судьбы . . . . . 50
16. Личное удовлетворение должно  
стоять выше удовлетворения других . . . . . 53
17. Миритесь со своими слабостями  
и знайте их . . . . . 55
18. Не перегружайте подсознание  
эмоциональным мусором . . . . . 57
19. Не делайте замечаний и не давайте  
советов, пока вас не попросят . . . . . 60
20. Избавьтесь от эгоизма и гордости . . . . . 62
21. Будьте оптимистом . . . . . 64
22. Научитесь говорить «нет» . . . . . 66
23. Не откладывайте на завтра . . . . . 68
24. Не теряйте связи с Богом . . . . . 70
25. В мире нет ничего срочного  
и незаменимого . . . . . 72
26. За все надо платить . . . . . 74
27. Наслаждайтесь работой,  
не ждите награды . . . . . 75
28. Проявляйте гибкость, чтобы принять  
перемены и улучшения . . . . . 77



29. Избегайте алчности: все принадлежит Богу ..... 79
30. Малое столь же важно, как и большое .... 81
31. Не ориентируйтесь на мелочи при выборе и принятии решений ..... 83
32. Чем больше вы отдаете, тем больше получаете ..... 85
33. Не будьте эгоистом, расширьте сознание ..... 87
34. Избегайте ненужной суеты ..... 90
35. Заведите хорошую компанию ..... 92
36. Всегда улыбайтесь ..... 94
37. Не ожидайте от других многого ..... 96
38. Не превращайтесь в накопителя ..... 98
39. Проблемы — неотъемлемая часть жизни ..... 100
40. Давайте миру больше, чем берете у него ..... 103
41. Будьте выше бытовых ограничений ..... 105
42. Следите за питанием ради психического благополучия ..... 107
43. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями ..... 109
44. В вашем повседневном расписании должно быть место для отдыха ..... 111
45. Следите за качеством сна ..... 113
46. Будьте выше физических болезней ..... 116

47. Избавьтесь от страха смерти . . . . . 118
48. Берите на себя инициативу,  
чтобы исправить ситуацию . . . . . 120
49. Измените себя, чтобы изменить  
мир . . . . . 122
50. Учитесь забывать и прощать . . . . . 124
51. Избавьтесь от подозрений и сомнений,  
обретите веру . . . . . 126
52. Будьте честны и праведны  
в своих поступках . . . . . 128
53. У всего на свете есть свои «за»  
и «против» . . . . . 130
54. Ищите помощи только у Бога . . . . . 133
55. Считайте своих детей детьми Бога . . . . . 135
56. Правильно выбирайте цвета . . . . . 137
57. Следите за осанкой . . . . . 139
58. Слушайте хорошую, успокаивающую  
музыку . . . . . 141
59. Старайтесь быть ближе к природе . . . . . 143
60. Поддерживайте чистоту и порядок . . . . . 144
61. Температура, влажность, загрязнение  
воздуха и шум влияют на ваш разум . . . . . 146
62. Любуйтесь хорошими фотографиями  
и картинами . . . . . 148
63. Регулярно избавляйтесь от мусора . . . . . 150
64. Не забывайте о юморе и смехе . . . . . 152

65. Не тревожьтесь о будущем . . . . . 154
66. Контролируйте свои желания  
и стремление к чувственным  
наслаждениям . . . . . 156
67. Не гонитесь за деньгами . . . . . 159
68. Никогда не оправдывайте себя  
недостатком времени . . . . . 161
69. Живите и работайте с единственной  
целью постоянного развития . . . . . 163
70. Ничего не тратьте впустую . . . . . 165
71. Не придавайте значения пустякам . . . . . 167
72. Гнев — признак слабости . . . . . 169
73. Не считайте себя незаменимым  
для мира . . . . . 171
74. Не рассказывайте другим о своих  
трудностях . . . . . 173
75. Выработывайте в себе терпимость . . . . . 175
76. Не боритесь с религиями . . . . . 177
77. Не пытайтесь контролировать  
абсолютно все . . . . . 179
78. Свободно принимайте и предлагайте  
помощь . . . . . 180
79. Наслаждайтесь каждым моментом  
жизни . . . . . 182
80. Учитесь у всех . . . . . 184
81. Никогда не соглашайтесь ни на что,  
кроме лучшего . . . . . 185

82. Будьте вежливы, учитесь хорошим манерам . . . . . 186
83. Не следует плохо думать или говорить о ком-либо . . . . . 189
84. Мы все связаны друг с другом . . . . . 191
85. Мы можем извлекать уроки из любых ситуаций . . . . . 192
86. Не сравнивайте . . . . . 194
87. Будьте независимы, принимайте собственные решения . . . . . 196
88. Учитесь ценить других . . . . . 198
89. Будьте скромны, возвышаясь все больше и больше . . . . . 199
90. Будьте благодарны Богу за каждую радость жизни . . . . . 201
91. Не следует неверно истолковывать слова и поступки других людей . . . . . 203
92. Пусть сила придет к вам сама собой . . . . . 205
93. Внешние обстоятельства не могут быть причиной стресса . . . . . 207
94. Не делайте катастрофы из неприятностей . . . . . 209
95. Научитесь отдавать и отпускать . . . . . 212
96. Не чувствуете ли вы себя одиноким?  
Не скучно ли вам? . . . . . 214
97. Не расстраивайтесь из-за отказов и неодобрения . . . . . 217

98. Избавьтесь от эгоцентризма в словах  
и поступках . . . . . 219
99. Не опускайтесь до уровня человека,  
который пошел на конфликт с вами . . . . . 221
100. Избавьтесь от перфекционизма  
и идеализма . . . . . 224
101. Научитесь идти на компромиссы . . . . . 227
102. Не стремитесь производить впечатление  
на других . . . . . 229
103. Учитесь быстро и сознательно менять  
свои мысли . . . . . 232
104. Развивайтесь даже в несчастьях . . . . . 233
105. Не ожидайте от супруга слишком  
многого . . . . . 235
106. Живите одним днем, не спешите . . . . . 238
107. Притормозите мысли . . . . . 240
108. Не заканчиваются ли ваши беседы  
раздражением или сердечной  
болью? . . . . . 243
109. Решайте проблемы поочередно . . . . . 245
110. Пустота разума недопустима . . . . . 247
111. Не воображайте себе проблемы  
и неприятности . . . . . 249
112. Не впадайте в апатию в моменты  
тревоги . . . . . 251
113. Не жалуйтесь и не ругайтесь . . . . . 253

114. Не тратьте силы на то, чтобы  
удовлетворить других людей . . . . . 256
115. Не увлекайтесь планированием . . . . . 258
116. Не пытайтесь изменить других людей . . . . . 260
117. Будьте щедры на похвалу, но скупы  
на критику . . . . . 263
118. Развивайте в себе сатогуну . . . . . 266
119. Не жертвуйте собственными  
интересами, служа другим . . . . . 269
120. Научитесь принимать в жизни все . . . . . 272
121. Не культивируйте в себе ненависть  
к дурному . . . . . 274
122. Не ставьте других в зависимость  
от себя . . . . . 277
123. Будьте выше предубеждений . . . . . 280
124. Не эксплуатируйте слабых  
и беспомощных . . . . . 283
125. Не увлекайтесь внешними ритуалами . . . . . 285
126. Не мучайте тело из-за ложных  
убеждений . . . . . 288
127. Не превращайтесь в имитатора . . . . . 291
128. Не сопротивляйтесь жизни . . . . . 294
- Заключение . . . . . 297

## Несколько цитат о счастье

- ✧ Счастье — это состояние разума, оно не зависит от места или предмета.
- ✧ Никто не сделает тебя счастливым, кроме тебя самого.
- ✧ Деньги могут дать тебе все, кроме счастья.
- ✧ Счастье нельзя купить — только пережить.
- ✧ Источник счастья — внутри тебя. Не пытайся найти его вне себя.
- ✧ Власть над миром и обладание всеми его сокровищами не гарантируют тебе счастья.
- ✧ Счастье — это твоя истинная натура. Его можно только открыть, но нельзя получить извне.
- ✧ Стресс рождается в твоём разуме. Не понимая и не контролируя разум, не избавиться от стресса.