

**ЭНДРЮ МЭТЪЮЗ**

---

**ЖИВИ  
ЛЕГКО!**

**БОМБОРА™**

Москва 2020

УДК 159.9  
ББК 88.3  
М97

Andrew Matthews

FOLLOW YOUR HEART. FINDING PURPOSE IN YOUR LIFE AND WORK

©1997 by Andrew Matthews and Seashell Publishers  
All right reserved

Рисунки автора

Перевод с английского *Дмитрия Куликова*  
Художественное оформление *Петра Петрова*

**Мэтьюз Эндрю.**

М97 Живи легко! / Эндрю Мэтьюз ; [пер. с англ. Д. Куликова]. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с.

ISBN 978-5-699-50005-5

Книга австралийского психолога, художника, писателя Эндрю Мэтьюза — лучшее лекарство от стресса, депрессии, просто плохого настроения. Изящный остроумный текст в сопровождении «фирменных» рисунков автора поможет вам добиться успеха в любви, дружбе, карьере, учебе и т. д. Вы поймете, что любая проблема имеет решение, а если решение запаздывает, все равно можно идти по жизни легко и радостно. Четкие и нестандартные рекомендации автора подкрепляются реальными историями, которые можно «примерить» на себя и лишний раз убедиться, какая все-таки классная штука — жизнь!

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-699-50005-5

© Куликов Д. А., перевод на русский язык, 2011  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Эндрю Мэтьюз простыми словами рассказывает о том, что раньше казалось сложным. Дайте ему возможность помочь вам найти смысл в жизни и работе, прочтите эту книгу».

*Кен Бланшар,  
автор книги «Одноминутный менеджер»*

«Эндрю Мэтьюз снова написал мудрую и чудесную книгу. Сделай, как велит сердце, иди в книжный магазин и купи ее».

*Питер Макуильямс,  
соавтор книг «Сделай это!» и «Негативные мысли —  
это для нас слишком большая роскошь»*

«Я пользовался книгами Эндрю Мэтьюза, чтобы достучаться до самых безнадежных и депрессивных своих пациентов. Его практические, приправленные юмором книги — это лекарство, гарантирующее великолепные результаты».

*Ли М. Браун,  
психотерапевт, Калифорнийская клиника, Сакраменто, США*

«Мощнейшая, но вместе с тем предельно простая для понимания книга, которая позволит вам прислушаться к своему сердцу и начать жить так, как всегда мечтали».

*Барбара де Анджелис,  
автор книги «Секреты любви и счастья,  
которые должны знать все влюбленные»*

«Обожаю блестящие, глубокие, веселые и очень полезные работы Эндрю. Наслаждайтесь чтением и мудрыми советами автора».

*Марк Виктор Хансен,  
соавтор книг серии «Бальзам для души»*

## ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Дорожная карта к счастью, наполненная перлами духовной мудрости и юмором. Эта книга поможет вам взять ответственность за собственное счастье в свои руки. Читать обязательно».

*Джеральд Ямпольски,  
автор книги «Любовь — это жизнь без страха»*

«Не книга, а сплошной восторг! Читая ее, чувствуешь, будто родился заново и получил возможность жить без былых проблем и комплексов».

*Обадия С. Харрис,  
президент Общества философских исследований, США*

«В этой книге так много мудрости. Великие истины излагаются в ней предельно просто и очень весело».

*Берни Сигел,  
автор книги «Любовь, волшебство и игры в песочнице»*

«Разумная, легкая книга, состоящая из готовых к немедленному применению рекомендаций и советов. Блестящая работа!»

*Доктор Уэйн У. Дайер,  
автор книги*

## **ПАМЯТИ**

моего отца Питера, который всегда жил, как велит сердце, и получал от этого массу удовольствия.

## **ПОСВЯЩАЕТСЯ**

моей драгоценной супруге Джулии. Спасибо тебе за советы, неустанную поддержку и радость, которую ты мне даришь в жизни.

## **БЛАГОДАРЮ**

редакторов англоязычного издания  
Вималу Сандрам из Capital Communications,  
Айше Харбен из Ayesha Harben and Associates  
и Селию Пейнтер из The Media Works

А также  
Шэррин Кремер и Грету Коннелли за верстку  
и каждодневную помощь в офисе.

Леса Хоффмана за советы.

И мою сестру Джейн Томас за помощь во всем.

Учитель, можно найти в жизни какой-то смысл,  
если у тебя уже есть спортивный «Мерседес»?

Конечно... Купи «Феррари»!



MATHENS.

# Содержание

<b>ГЛАВА 1</b>	<b>11</b>	<b>ГЛАВА 6</b>	<b>97</b>
Зачем нам даются беды и несчастья?	14	Занимайтесь любимым делом	99
Уроки	17	Карьера или призвание	104
Век живи — век учись	23	Смена курса	112
<b>ГЛАВА 2</b>	<b>31</b>	Отговорки и оправдания	126
Закон сеятеля	34	<b>ГЛАВА 7</b>	<b>129</b>
Причины и следствия	36	Главное — начать!	131
От простого к сложному	38	Смелость	134
Дисциплина	43	Пробуйте новое	138
Учитесь адаптироваться!	47	Секрет силы	139
<b>ГЛАВА 3</b>	<b>49</b>	Почему не я?	142
Убеждения	51	<b>ГЛАВА 8</b>	<b>145</b>
Все беды у меня из-за работы!	59	Удача	147
Денежный вопрос	59	Мысли	150
Надо себя баловать!	66	Душевный покой	156
Дело не в том, что происходит...	68	Картина мира	167
<b>ГЛАВА 4</b>	<b>73</b>	<b>ГЛАВА 9</b>	<b>173</b>
Привязанности	75	Зачем мы посланы в этот мир?	175
Привязанность к деньгам	79	Умение прощать	177
Умение отдавать	81	Семья	184
Привязанность к любимым людям	82	Любовь и страх	187
<b>ГЛАВА 5</b>	<b>85</b>	<b>ГЛАВА 10</b>	<b>191</b>
Зачем нужно позитивное мышление?	87	Когда приходит время перемен	193
Позитивное мышление формирует наше подсознание	88	Ты не одинок!	197
Какие посеешь мысли, такие пожнешь плоды	91	<b>Комментарии читателей</b>	<b>202</b>



*«Руководство компании решило отметить ваш вклад.»*



## **Живи легко!**

### **Десять заповедей:**

1. Мы посланы в этот мир учиться, и в учителя нам назначена сама жизнь.
2. У Вселенной нет любимчиков.
3. Наша жизнь — это точное отражение наших убеждений.
4. Как только слишком привязываешься к вещам, людям, деньгам, жизнь идет наперекосяк.
5. Все, на чем фокусируешь свое внимание, растет и развивается.
6. Живи, как велит сердце!
7. Бог никогда не спустится с неба, чтобы сказать: «Теперь я разрешаю тебе добиться успеха!»
8. Когда начинаешь воевать с жизнью, победителем всегда выходит она.
9. Как любить людей? Да просто принимать их со всеми плюсами и минусами.
10. Цель нашей жизни не в том, чтобы изменить окружающий мир, а в том, чтобы изменить себя.

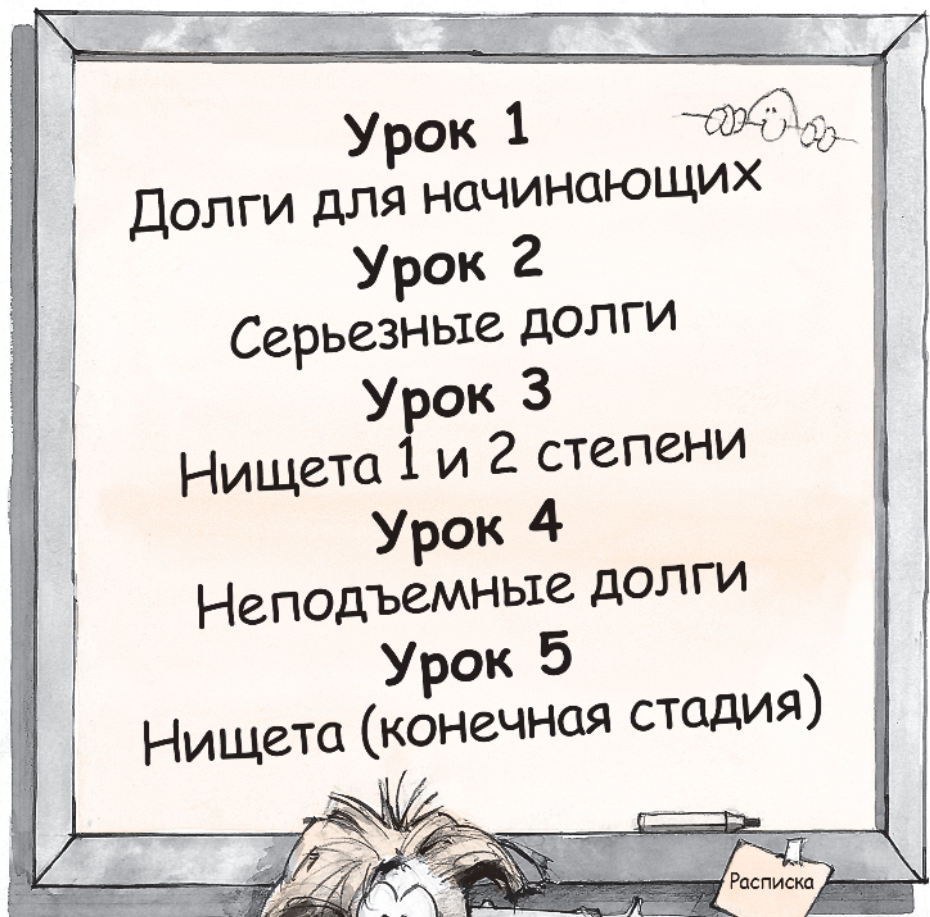


MATTHEWS

# 1

## **МЫ ЖИВЕМ НА ЭТОМ СВЕТЕ, ЧТОБЫ ВЫУЧИТЬ ВСЕ УРОКИ, КОТОРЫЕ ДАЕТ НАМ ЖИЗНЬ**

*Когда мы не усваиваем урок, нам приходится учить его снова и снова. Когда мы урок наконец, усваиваем, жизнь подкидывает нам следующий. И уроки эти не закончатся никогда!*



ANDREW MATTHEWS

# Зачем нам даются беды и несчастья?

## Уроки

### Век живи — век учись

**До поры до времени не замечаешь даже очевидного...**

Когда мне было десять, самой большой драгоценностью в моей жизни был футбольный мяч. Я не расставался с ним ни за столом, ни в постели, а раз в неделю вместо ботинок надраивал до блеска именно его. Про футбол я знал все, но вот о многих других аспектах жизни, в частности о том, откуда берутся дети, представление у меня было очень туманное.

Как-то днем, играя на улице, я потерял свой бесценный мяч. Я обыскал все вокруг и пришел к выводу, что его кто-то украл.

Спустя некоторое время я вдруг заметил женщину, которая явно спрятала его у себя под одеждой. Я твердым шагом подошел к ней и строго спросил: «С какой это стати, интересно, вы записали мой мяч себе под кофту?»

Никакого мяча у нее, конечно, не было... но именно в тот день я узнал, откуда появляются дети и как выглядит женщина на девятом месяце.

Мяч я тогда все-таки нашел, но чуть позже.

Однако больше всего меня тогда озадачило, почему до десятилетнего возраста я никогда не замечал беременных женщин... и почему после этого случая они начали попадаться мне буквально на каждом шагу.

### КОРОЧЕ ГОВОРЯ

В жизни то и дело наступают моменты, когда мы созреваем для восприятия новой информации. А до этого можем совершенно не замечать и того, что у нас прямо под носом.



## Зачем нам даются беды и несчастья?

Большинство из нас не делает никаких выводов, пока не получит от жизни хорошую затрещину! Почему? Потому что гораздо проще не меняться. И поэтому мы продолжаем делать то, что делали и раньше, пока не уткнемся с разбегу в глухую стену.

Взять, к примеру, здоровье. Когда мы меняем рацион питания и принимаемся заниматься физкультурой? Когда тело уже начинает разваливаться на куски, когда врач говорит нам: «Если не поменяете образ жизни, то точно умрете!» Внезапно у нас появляется мотивация!

А в личных взаимоотношениях? Когда мы начинаем признаваться партнеру, что очень он нам дорог? Когда брак на грани распада, и семейная жизнь разваливается на куски.

А в учебе? Когда мы наконец беремся за ум и начинаем заниматься? Когда нас вот-вот выгонят из школы. А в бизнесе? Когда мы начинаем тестировать новые идеи и принимать непростые решения? Когда уже нечем заплатить по счетам. Когда мы наконец вспоминаем о системе клиентского обслуживания? Когда клиентов уже не остается!

А молитву от нас когда услышишь? Когда от жизни вот-вот камня на камне не останется. «Господи Всемогущий, я, конечно,

понимаю, что неправильно вспоминать о тебе, только оказываясь в полной ж...»

Самые серьезные уроки мы познаем в самых сложных ситуациях. Скажите, когда нам приходится принимать главные решения нашей жизни? После больших катастроф или полных провалов! То есть когда жизнь поставила нас на колени или хорошенько вмазала по башке! Именно в такие мгновения мы говорим себе: «Я по горло сыт жизнью в нищете, мне надоело быть у всех на побегушках, я устал быть посредственностью. Надо что-то делать». Успехи нас радуют, но редко чему учат. А провалы — штука болезненная и именно поэтому — хорошая наука на будущее. И потом, оглядываясь назад, мы, как правило, понимаем, что именно «катастрофы» становились поворотными точками нашей жизни.

Эффективные люди, конечно, не ищут проблем на свою голову специально, но, получив от жизни по мордасам, они задают себе вопрос: *«Как мне изменить свои мысли и поступки? Как мне стать лучше, чем я есть сейчас?»* Лузеры игнорируют все знамения и предупреждения, а когда вокруг них начинают рушиться стены мира, они удивляются: *«Почему все это происходит именно со мной?»*

Мы — рабы своих привычек. Мы будем продолжать делать то, что делали, пока что-то не заставит нас измениться.

*Мэри бросил ее приятель Эл. Погрузившись в бездну отчаяния, она на неделю запирается у себя в спальне. Но потом постепенно начинает позванивать старым друзьям и подружкам и знакомиться с новыми. В скором времени она меняет квартиру и переходит на другую работу. Через полгода она чувствует в себе больше счастья и уверенности в своих силах, чем за всю предыдущую жизнь. Она оглядывается на «ката-*