

УДК 686.81
ББК я6
М74

Lee Crutchley
How to Be Happy (Or at Least Less Sad): A Creative Workbook
Copyright © 2015 by Lee Crutchley
Introduction © 2015 by Oliver Burkeman
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Perigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Перевод на русский язык *И. Наумовой*
Художественное оформление *Е. Гузняковой*

Мой блокнот для прекрасного настроения / Ли Кратчли. – Москва : Эксмо, 2015. – 160 с. – (Блокноты для счастливых людей. Мировой бестселлер).

В этом блокноте ты не увидишь набивших оскомину советов о том, как стать счастливым. Помни, нет универсальных приемов, которые научат тебя счастью, ты должен найти то, что подходит именно тебе, а упражнения из блокнота помогут это сделать.

Выполняя творческие задания, ты найдешь свой путь к радости и гармонии, а кроме того, потренируешься в развитии собственной креативности. Пиши, рисуй, вырежай, отвечай на вопросы, зачеркивай, ставь кляксы и будь счастлив!

УДК 686.81
ББК я6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

БЛОКНОТЫ ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ. МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Ли Кратчли

МОЙ БЛОКНОТ ДЛЯ ПРЕКРАСНОГО НАСТРОЕНИЯ

Директор редакции *Е. Капёв*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Д. Крашенинникова*. Художественный редактор *Е. Гузнякова*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндірісші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Түпнұсқасы: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі: «РДШ-Алматы» ЖШС: Алматы қ., Домбровский көш., 3-ғ., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251 59 89, 91 92, факс: 8 (727) 251 58 12 ан. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 26.10.2015. Формат 60х90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,0. Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-82200-3



9 785699 822003 >

ISBN 978-5-699-82200-3



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ЭКСМО

В электронном виде
онлайн-издательство Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

своими книжками



© Наумова И.Ю., перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

ПОСВЯЩАЕТСЯ Инди Мэй,
ВЕЧНО ЯРКОМУ ЛУЧУ СВЕТА
В ПОРОЙ ТЕМНОМ ЦАРСТВЕ

НАДЕЮСЬ, ВАМ НИКОГДА НЕ ПОНАДОБИТСЯ ЭТОТ БЛОКНОТ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблема, связанная с большинством советов на тему «как стать счастливым», заключается в том, что они абсурдны: чистейшая, убийственная чушь. Небольшой пример: если вы похожи на большинство людей, то, как подсказывают исследования, если вы будете позитивно мыслить, страстно стремиться к достижению своей жизненной цели или повторять «Я – победитель!», глядя на свое отражение в зеркале ванной комнаты, вам не удастся воплотить в жизнь свои мечты. Другая проблема, связанная с советами на предмет счастья, заключается в том, что малая толика из тех, что полезны и действительно срабатывают, – звучат так, словно они бесполезные. Они окутаны мистической риторикой Нью-Эйдж или похожи на изречения изворотливых гуру, которым вы, отправляясь на отдых, не доверили бы своей кошки. Ох, а что еще хуже, чем больше вы стараетесь стать счастливым, тем несчастнее становитесь, до такой степени, что даже самый лучший совет может неожиданно привести к обратному результату. Честно говоря, вас нужно было бы простить только за то, что вы отказались от дальнейших попыток.

Между тем вам не следовало бы так поступать. Вместо этого вы должны были бы взять в руки карандаш и начать заполнять свободные поля и отвечать на вопросы, содержащиеся в этой книге. Во-первых, Ли Кратчли не гуру, обучающий самосовершенствованию с совершенно сбивающей с толку улыбкой на устах, он не собирается говорить вам о том, чтобы вы доверились Вселенной или исключили из своего лексикона слово «невозможно». Во-вторых, остроумная и практичная точка зрения, с которой вы здесь познакомитесь, не идет вразрез с современными психологическими исследованиями и мудростью древних философов. Прекратите вводить себя в состояние стресса, пытайтесь контролировать то, что вы никогда не были в состоянии

контролировать. Не старайтесь убедить себя в том, что все будет прекрасно, лучше задайтесь вопросом, каким может быть наихудший исход, если все сложится отнюдь не прекрасно.

Чем больше вы пытаетесь избежать всякого страдания, тем сильнее вы страдаете. Совершенство недостижимо, а если бы оно было достижимым, вам стало бы ужасно скучно.

Впрочем, лучше всего то, что в этой книге вообще нет советов о том, как стать счастливым. Она – инструмент, позволяющий проникнуть в глубины своего сознания и выудить из него собственную мудрость: то, что вы в глубине души уже знаете, но легко забываете в повседневном вихре работы, семейных хлопот, общения и просмотра в режиме онлайн фотографий выдр, похожих на Бенедикта Камбербэтча.

Наука также на стороне Ли: сколько раз психологи демонстрировали, что, записывая что-то, мы меняемся фундаментальным образом. (Существуют даже некие доказательства того, что физические увечья заживают быстрее, если вы проводите некоторое время, делая записи в своем дневнике.) Они также доказали, что мельчайшие шаги, ведущие к изменению своего восприятия мира, – замедление дыхания, ходьба босиком, отключение от Интернета хотя бы на день – способны привести к огромным трансформациям.

Итак, я призываю вас погрузиться в эту книгу. В конце концов, что ужасного может случиться? (Я имею в виду, если только вы в этот самый момент ведете машину или что-то еще, тогда не делайте этого.) Сколько мудрости на этих страницах, и ее станет еще больше, когда вы дочитаете книгу до конца.

ОЛИВЕР БУРКЕМАН, АВТОР КНИГИ
«АНТИДОТ. ПРОТИВОЯДИЕ ОТ НЕСЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ»

СЧАСТЛИВЫЙ —

ЭТО СИЛЬНО СКАЗАНО.

Джон Лютер

(АМЕРИКАНСКИЙ КОМПОЗИТОР)

СЧАСТЛИВЫЙ

ПРИЛАГАТЕЛЬНОЕ

1. ОЩУЩАЮЩИЙ ИЛИ ДЕМОНСТРИРУЮЩИЙ
УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ
2. УДАЧЛИВЫЙ И ПРИЯТНЫЙ

ПРИВЕТ!

Полагаю, что вы купили этот блокнот потому, что вам грустно и хочется быть счастливым. Вероятно, вы надеетесь, что в нем найдете ответы, которые помогут зажить счастливой и полной жизнью. Может быть, вы даже надеетесь на то, что мне известен какой-то «секрет». Сожалею, но у меня его нет.

Этот блокнот не наладит вашу жизнь и не сделает вас счастливым. Существует масса книг, которые сулят и то и другое. Существует еще больше книг, обещающих изменить вашу жизнь, но сколько их вы уже прочитали? И сколько из них оправдали ваши ожидания? Знаю по своему опыту, что меньше всего способны изменить жизнь те книги, которые это обещают.

Вероятно, теперь я должен сказать, что у меня нет ученой степени и я не обладаю никакой профессиональной квалификацией в области психического здоровья. Я просто парень, которому иногда бывает грустно, а в последний год мне действительно было грустно. Не стану вдаваться в подробности, но уверен, что вы способны вообразить себе ту самую неподдельную грусть, о которой я говорю. Это та грусть, на место которой скоро приходит опустошение, равнодушие и всепоглощающее чувство безнадежности.

За это время я много часов провел в размышлениях, и мне удалось понять одну из причин, по которой я так часто грущу. Знаю, это может прозвучать странно, но я осознал, что отчасти это потому, что я изо всех сил стараюсь СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ, чем больше я стараюсь быть счастливым, тем тяжелее мне становится, а чем мне тяжелее, тем больше я грущу.

Точно не помню, как или когда это случилось, но однажды я решил полностью отказаться от попыток стать

счастливым. Просто это не работало. Я решил, что лучше попытаюсь чуть меньше грустить, что казалось значительно более достижимым. На самом деле рабочим названием этой книги было ПЫТАЛИСЬ ЛИ ВЫ МЕНЬШЕ ГРУСТИТЬ?

Даже если оно не совсем годилось в качестве названия, я по-прежнему думаю, что это один из самых важных вопросов, которые можно задать себе, если вы по спирали сползаете в уныние.

За последний год или чуть больше я провел много исследований на тему того, как работают мозг и тело, я познакомился с множеством разных философских и духовных подходов к счастью и грусти, много читал о том, как чувствуют себя другие люди, переживающие состояние депрессии, и о том, как они начинают выходить из нее. Одновременно в надежде чуть меньше грустить я испробовал кучу всяких мелких приемов и в результате стал намного счастливее. В действительности, если и есть какой-то секрет, то он сводится к тому, что реже грустить равносильно тому, чтобы стать счастливее.

Этот блокнот наполнен тем, что я испробовал на себе. Все задания базируются – иногда абстрактно – на моих исследованиях, опытах и научных доказательствах. Одни помогли мне, другие – нет, и я уверен, что то же самое применимо к вам. Потому что нет единого, подходящего для всех решения, если речь идет о том, чтобы меньше грустить. Вы должны найти то, что подходит вам. Еще важнее вспомнить о том, что написано в этом блокноте, когда в этом возникнет необходимость. Это серьезнее, чем может показаться.

Возможно, отдельные страницы блокнота вызовут у вас чувство дискомфорта, но, когда вы привыкнете, то поймете, что речь идет о полезных вещах. Есть одно упражнение, которое поможет вам проследить этот эффект в действии.

Отогните наружу пальцы до такой степени, чтобы почувствовать неудобство, и просто зафиксируйте их на некоторое время в этом положении. Вашим первым инстинктивным желанием будет прекратить это действие, так как оно доставляет неприятные ощущения. Но если вы зафиксируете положение, то увидите, что неприятное ощущение быстро рассеивается. Вы поймете, что боль не так ужасна, как вам показалось сначала, и по мере того как боль притупляется, ей на смену приходит ощущение теплоты. Когда вы наконец отпустите свои пальцы, то, вероятно, даже почувствуете себя немного лучше. Вспомните это ощущение, если в какой-то момент, выполняя задания, вы почувствуете неудобство, и постарайтесь продолжить.

Ведь для того, чтобы меньше грустить, важнее всего то, что вы действительно пытаетесь это сделать. Понимаю, что это звучит глупо, и понимаю, как трудна порой бывает попытка. Еще будут дни, когда вам не захочется выходить из дома, или разговаривать с кем бы то ни было, или даже вставать с постели – но даже в такие дни этот блокнот поможет вам, успокоит, когда вам захочется окунуться в грусть, подтолкнет, когда у вас все хорошо, и ободрит в те дни, когда все складывается как нельзя лучше. Но одно вы должны пообещать себе: всегда прикладывать усилие – неважно, насколько оно значительно.

И хотя мне неизвестен секрет, который может заставить вас почувствовать себя счастливее, я обещаю, что этот блокнот научит вас меньше грустить.



ИТАК, НАЧНЕМ С ВОПРОСОВ...



КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ?

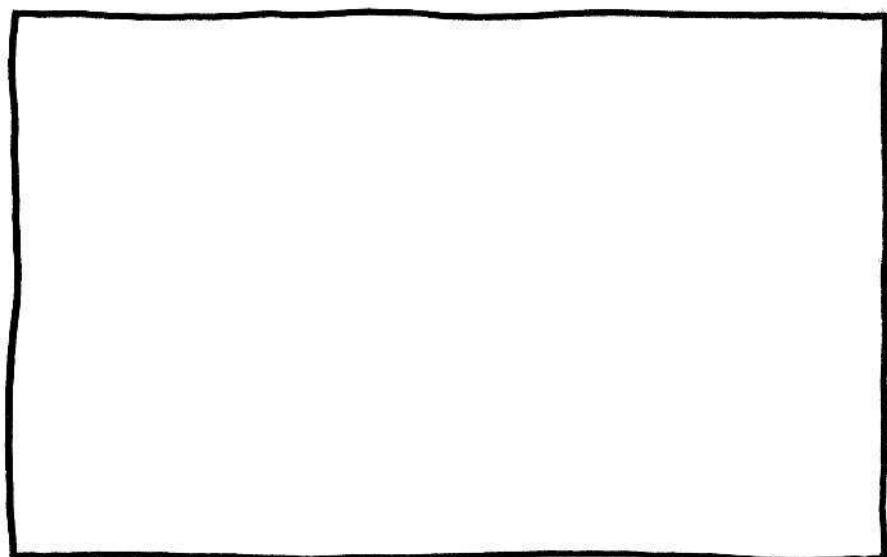
КАКИЕ 3 ВЕЩИ ВАМ НРАВЯТСЯ?

КАКОГО ЦВЕТА
ВАШЕ НАСТРОЕНИЕ?

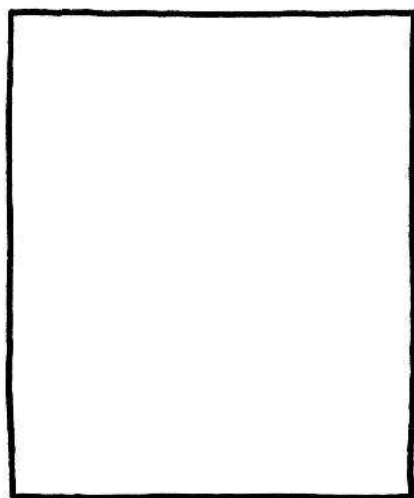
НА ЧТО ПОХОЖА
ПОГОДА?



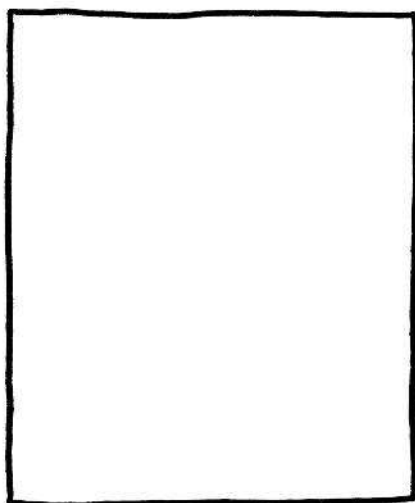
ГДЕ ВЫ В ЭТОЙ СИСТЕМЕ КООРДИНАТ?



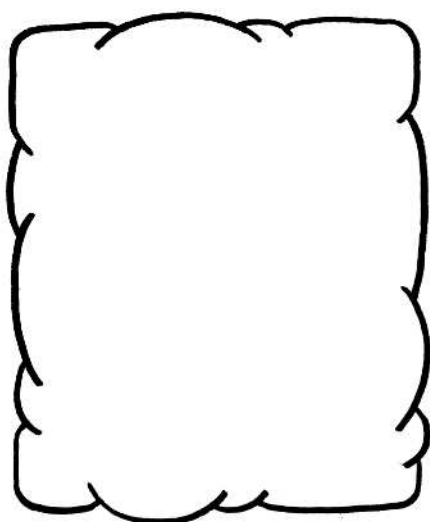
КУДА ВЫ ДЕРЖИТЕ КУРС?



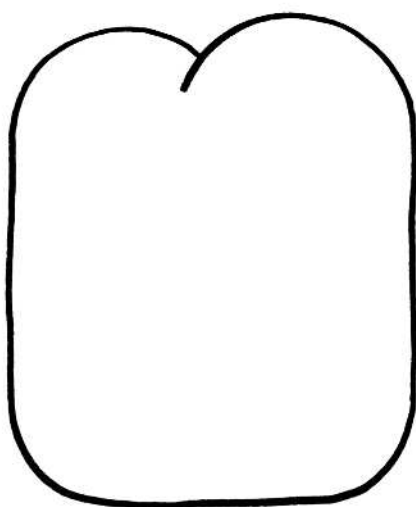
КАКИЕ ОЧЕРТАНИЯ
ИМЕЕТ ВАША ЖИЗНЬ?



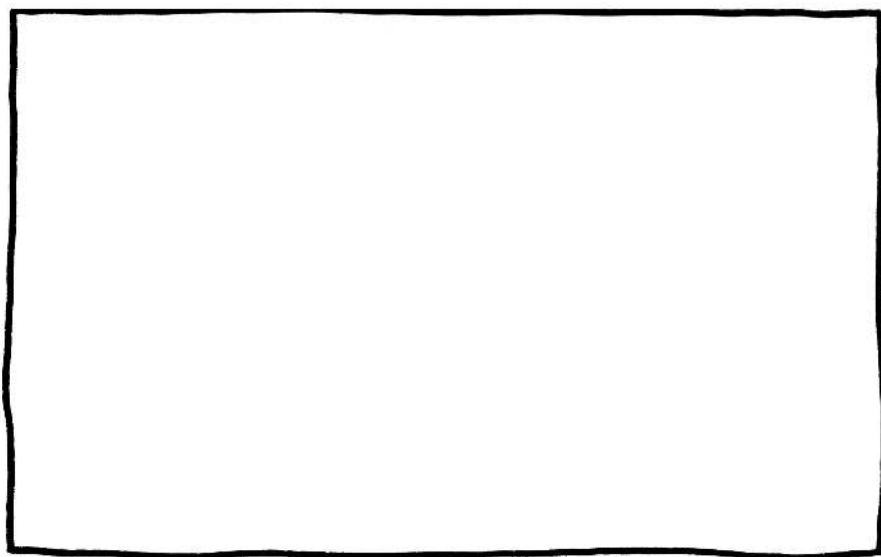
ЧТО ДЛЯ ВАС
ВАЖНЕЕ ВСЕГО?



НАСКОЛЬКО НАПОЛНЕНО
ВАШЕ СОЗНАНИЕ?



НАСКОЛЬКО НАПОЛНЕНА
ВАША ДУША?



КОГДА ВЫ БЫЛИ СЧАСТЛИВЫ В ПОСЛЕДНИЙ РАЗ?

ОЦЕНИТЕ ЭТИ СФЕРЫ СВОЕЙ ЖИЗНИ.
ПОДРИСУЙТЕ СТРЕЛКУ, ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ,
ЧТО ДЕЛА ИДУТ ЛУЧШЕ ИЛИ ХУЖЕ.

НАПРИМЕР: ⑥
←

ОБЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

СЕМЬЯ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ДРУЗЬЯ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ВЕСЕЛЬЕ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

РАБОТА : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ДЕНЬГИ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ (ТЬФУ!) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЗДОРОВЬЕ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ТВОРЧЕСТВО : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ПРОШЛОЕ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

НАСТОЯЩЕЕ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

БУДУЩЕЕ : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ПЕРЕЧИСЛИТЕ ВСЕ, ЧТО ДЕЛАЕТЕ ЕЖЕДНЕВНО
И ЧТО НЕ ДОСТАВЛЯЕТ ВАМ НИКАКОГО УДОВОЛЬСТВИЯ

ЗАЧЕРКНИТЕ ВСЕ НЕСУЩЕСТВЕННОЕ