



ГРЕТХЕН
РУБИН

ПРОЕКТ СЧАСТЬЕ

МЕЧТЫ, ПЛАН,
НОВАЯ ЖИЗНЬ



Москва
2022

УДК 159.92
ББК 88.52
P82

Gretchen Rubin

The Happiness Project: Or, Why I Spent a Year Trying
to Sing in the Morning, Clean My Closets, Fight Right,
Read Aristotle, and Generally Have More Fun

Copyright © 2009 by Gretchen Rubin. All rights reserved

Перевод с английского *С. Степанова* и *Д. Куликова*

Художественное оформление *П. Петрова*

Рубин, Гретхен.

P82 Проект Счастье. Мечты, план, новая жизнь /
Гретхен Рубин ; [перевод с английского С. Степанова,
Д. Куликова]. — Москва : Эксмо, 2022. — 416 с. —
(Психология. Главные книги жизни).

ISBN 978-5-04-165195-4

Гретхен Рубин сумела открыть в себе и своей обычной жизни неиссякаемые источники радости. Разработанный ею план по обретению счастья вдохновит вас на составление собственного. Шаг за шагом, благодаря небольшим ежедневным изменениям, вы научитесь эффективнее использовать время, избавитесь от беспокойства и недовольства собой, станете лучшей женой, матерью, другом и коллегой и достигнете всего, что считаете важным и необходимым для счастья.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Степанов С.С., Куликов Д.А., перевод
на русский язык, 2010
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-165195-4

Посвящается моей семье

СОДЕРЖАНИЕ

К ЧИТАТЕЛЮ

11

НАЧАЛО

13

ЯНВАРЬ: ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЭНЕРГИИ

Жизненная сила

33

ФЕВРАЛЬ: ПОМНИТЬ О ЛЮБВИ

Брак

61

МАРТ: СТАВИТЬ ВЫСОКИЕ ЦЕЛИ

Работа

101

АПРЕЛЬ: ПРИОБОДРИТЬСЯ!

Родительские обязанности

129

МАЙ: ИГРА — ЭТО СЕРЬЕЗНО

Досуг

157

ИЮНЬ: ВЫКРОИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ ДРУЗЕЙ

Дружба

189

ИЮЛЬ: КУПИТЬ СЕБЕ НЕМНОГО СЧАСТЬЯ

Деньги

223

АВГУСТ: ДУМАТЬ О ВЕЧНЫХ ЦЕННОСТЯХ

Вечное

265

СЕНТЯБРЬ: ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ

Книги

307

ОКТЯБРЬ: БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ

Состояние ясного ума

329

НОЯБРЬ: ЖИТЬ С ЛЕГКИМ СЕРДЦЕМ

Настрой

361

ДЕКАБРЬ: ТРЕНИРОВКА ИДЕАЛА

Счастье

389

Общие итоги

405

Некоторое время спустя

406

От автора

408

Ваш собственный Проект «Счастье»

410

У нас есть долг, которым мы пренебрегаем больше, чем любым другим: это наш долг быть счастливыми.

Роберт Льюис Стивенсон

Как говорит испанская пословица, «кто хочет принести домой сокровища Индии, должен нести сокровища Индии в себе».

*Джон Босуэлл.
Жизнь Сэмюэля Джонсона*

К ЧИТАТЕЛЮ

Проект «Счастье» — это попытка изменить вашу жизнь. Сначала идет подготовительный этап, когда вам нужно разобраться, что доставляет вам радость и удовлетворение, а что вызывает у вас гнев, досаду, скуку, угрызения совести. Далее следует принять решения — наметить те конкретные действия, которые сделают вас счастливее. Затем наступает самая интересная часть — исполнение ваших решений.

Эта книга посвящена моему проекту, тому, что я делала и чему научилась. Ваш проект будет другим, но почти каждый сможет извлечь из него пользу. В помощь вам я регулярно публикую предложения в своем блоге и на сайте Happiness Project Toolbox, где вы найдете средства, которые помогут разработать и исполнить ваш собственный проект.

Надеюсь, что главным источником вдохновения послужит книга, которую вы держите в руках. Конечно, она посвящена моему проекту и отражает мою конкретную жизненную ситуацию, систему ценностей и интересов. Вы, возможно, подумаете: «Если у каждого свой неповторимый проект, то зачем мне читать эту книгу?»

Исследуя проблему счастья, я обнаружила нечто удивительное: мне часто удавалось извлечь гораздо более полезные уроки из чужого специфического опыта, нежели из источников, раскрывавших универсальные принципы или повествовавших о современных исследованиях. Важнее, чем любые другие аргументы, для меня были рассказы конкрет-

ных людей о том, что помогло им, даже если у меня с этими людьми не было, казалось бы, ничего общего. Например, прежде мне бы и в голову не пришло, что моими главными наставниками станут остроумный лексикограф, страдавший синдромом Туретта, двадцатилетняя монахиня, умирающая от туберкулеза, русский романист-вольнодумец и один из отцов-основателей. Однако так и случилось.

Надеюсь, чтение отчета о моем успехе вдохновит вас начать свой собственный проект. Когда бы вы это ни читали и где бы ни находились, это именно то время и место, чтобы начать.

НАЧАЛО

Меня вечно одолевало смутное желание преодолеть свои недостатки. Однажды я перестану теревить волосы, постоянно ходить в кроссовках и питаться одними хлопьями. Я буду помнить дни рождения моих друзей, научусь пользоваться программой Photoshop и не буду позволять дочке смотреть телевизор за завтраком. Я прочитаю Шекспира. Буду больше смеяться и радоваться жизни. Я стану вежливее. Буду чаще ходить в музеи. Перестану бояться водить машину.

Одним апрельским утром, которое ничем не отличалось от любого другого утра, я вдруг поняла, что рискую загубить свою жизнь, прожить ее впустую. Глядя сквозь залитое дождем окно автобуса, я почувствовала, как ускользают годы. «Чего же я хочу от жизни? — спросила я себя. — Ну... Я хочу быть *счастливой*». Но я никогда не задумывалась о том, что приносит мне счастье, или о том, как стать счастливее.

В моей жизни было многое, чему следовало радоваться. Я была замужем за Джеми — высоким темноволосым красавцем, которого очень любила, и у нас были две замечательные дочери — семилетняя Элиза и годовалая Элеонора. Я была писателем, хотя начинала как юрист, и жила в любимом городе — Нью-Йорке. У меня были прекрасные отношения с родителями, с сестрой и кузенами. У меня были друзья, на здоровье я не жаловалась, и мне даже не требовалось красить волосы. Однако я стала часто грубить мужу и посторонним. Я впадала в уныние из-за каждой мелкой неприятности на

работе и потеряла связь со старыми друзьями. Стала легко выходить из себя, страдала от приступов меланхолии, беспомощности и подавленности.

Глядя сквозь мутное стекло, я заметила женщину, переходившую улицу. Она с трудом удерживала зонтик, одновременно пытаясь говорить по мобильному телефону, и толкала перед собой коляску с ребенком в желтеньком дождевичке. Глядя на эту женщину, я вдруг узнала в ней себя. Вот она — я! — подумалось мне. И у меня есть коляска, и мобильный телефон, и будильник, и квартира неподалеку... Вот сейчас я еду по городу на автобусе, на котором постоянно езжу туда-сюда. Такова моя жизнь, но я о ней никогда не задумываюсь.

Я не впадала в депрессию и не переживала кризис среднего возраста, но явно страдала недугом, свойственным многим взрослым людям: периодическими вспышками недовольства и неуверенности. «Неужели это я?» — недоумевала я, перебирая утреннюю почту.

Но хотя временами я чувствовала неудовлетворенность от того, что мне чего-то не хватает, я никогда не забывала, какая я на самом деле везучая. Порой, проснувшись среди ночи, я ходила из комнаты в комнату и смотрела, как спит мой муж, запутавшись в скомканных простынях, и дочки в окружении игрушечных зверюшек. У меня было все, чего я могла бы хотеть, но я не умела этому радоваться. Погрязнув в мелких огорчениях, устав от борьбы с собой, я не умела ценить то, чем обладала. Мне не хотелось вечно принимать такое положение как само собой разумеющееся. Годами меня преследовали слова писательницы Габриэль Сидони Колетт: «Какой прекрасной жизнью я жила! Хорошо бы это поскорее осознать... Мне не хотелось бы когда-нибудь потом, на склоне лет или после какой-нибудь страшной катастрофы, оглянуться назад и подумать: «Как счастлива я была тогда... Если б я только это понимала!»

Мне было необходимо все это обдумать.

.....

Как научиться получать удовольствие от
каждого прожитого дня? Как стать лучшей
женой, матерью, писателем, другом?
Как освободиться от гнета рутины
и устремиться к более возвышенным целям?

.....

Я едва не забыла выйти возле аптеки, чтобы купить зубную пасту. Казалось, совместить мои высокие размышления с мелкими задачами повседневной жизни просто невозможно.

Автобус едва двигался, а я не поспевала за своими мыслями. «Надо вплотную этим заняться, — подумала я. — Как только появится свободное время, я организую собственный проект счастливой жизни». Вот только свободного времени у меня совсем не было... Когда жизнь течет своим чередом, всегда упускаешь из виду то, что действительно важно.

Если я намереваюсь затеять такой проект, необходимо найти время. Мысленно я представила, как целый месяц живу на живописном острове, каждый день гуляю по берегу, собирая ракушки, читаю Аристотеля и веду записи в изящном дневнике. «Увы, — призналась я себе, — этому не бывать. Надо найти возможность заняться этим *здесь и теперь*. Я должна научиться по-новому смотреть на привычные вещи».

Пока эти мысли проносились в моей голове, я сделала два вывода: *я не так счастлива, как могла бы быть, и в моей жизни ничего не изменится, если я сама не изменю ее.*

Именно в этот момент я приняла решение посвятить год тому, чтобы стать счастливее. Это было во вторник утром, а к полудню среды на моем столе уже громоздилась стопка библиотечных книг. Им едва нашлось место: мой маленький кабинет был весь завален материалами к биографии Кеннеди, над которой я тогда работала, вперемешку с записками от школьной учительницы мой дочери Элизы.