У дитинстві мені дуже подобалось гуляти надворі після дощу. Земля була рясно усіяна дощовими черв'яками.

— Звідки вони беруться? — якось запитав я бабусю.

— Вони падають з неба разом із дощем, — відповіла вона.

Минули роки. Ми з Кобі, приятелем із коледжу, гуляли районом після дощу. Знову, як у дитинстві, я спостерігав за дощовими черв'яками, які були всюди. І раптом вигукнув:

— Кобі, як таке може бути! Ніяк не зрозумію, як ці черв'яки можуть падати з неба разом із дощем?!

Запала довга пауза. Кобі здивовано дивився на мене.

— Падати з неба?

— Так мені в дитинстві бабуся говорила, — пояснив я, і ми голосно розсміялися.

Пізніше я зрозумів, що цей короткий і досить дивний діалог став переломним моментом у моєму житті — стартом квесту на шляху до особистого пробудження. Він змусив мене інакше подивитися на себе і запитати: «А що ще в житті я прийняв на віру, як само собою очевидне?» Одним із таких переконань стало моє розуміння щастя.

Стародавні мудреці, духовні вчителі та сучасні трансформаційні коучі намагаються допомогти нам зрозуміти, що щастя — це не кінцевий пункт, щастя — це шлях. Щоб бути щасливими,

нам не потрібно досягати нових кар'єрних висот чи жити в ашрамі. Щастя доступне нам вже сьогодні, просто зараз.

Але озвучити істину набагато легше, ніж її усвідомити. Можливо, вам доведеться почути ці слова мільйони разів, перш ніж вони стануть частиною вас. Багато людей проводять все життя у пошуках щастя, поки нарешті не зрозуміють, що воно весь цей час було поряд. Гарна новина в тому, що **щастя вже існує всередині кожного з нас, і будь-якої миті ми маємо до нього доступ.** Потрібно просто навчитися усувати перешкоди, що стоять на цьому шляху.

Нещодавнє дослідження, проведене доктором Джорданом Поппенком (Dr. Jordan Poppenk) та Джулі Ценг (Julie Tseng) із Королівського університету в Канаді, показало, що щодня в нашій голові виникає понад шість тисяч думок, але близько 95% з них — схожі та постійно повторюються, а 80% мають негативний відтінок.[1] Найчастіше ми зациклено прокручуємо в голові події минулого чи переймаємося, думаючи про майбутнє. Витрачаємо величезну кількість енергії, непокоячись про ситуації, які, найімовірніше, ніколи не виникнуть.

Багато людей намагаються заслужити свій шлях до щастя замість того, щоб зосередитися на практиках, які здатні допомогти замінити ці негативні патерни мислення на ті, що розширюватимуть їхні можливості та вестимуть до більш радісного життя. Вони говорять собі: «Я стану щасливим після чергового підвищення на роботі, ретриту з медитації, поїздки до Іспанії чи церемонії Аяуаскі».

На жаль, сама думка «ми повинні заслужити щастя» припускає, що ми недостатньо хороші такі, якими є. Ми відчуваємо

1 – J. Tseng., і J. Brian Poppenk, "Meta-State Transitions Demarcate Thoughts Across Task Contexts Exposing the Mental Noise of Trait Neuroticism," Nature Communications 11, no. 1 (July 2020): 1-12.



нав'язливу потребу постійно досягати, удосконалювати, накопичувати новий досвід та речі, щоб бути щасливими. Твердження у стилі «відісплюсь на тому світі» мотивують нас продовжувати рухатися, не зупиняючись ні на хвилину, щоб просто подумати: **«Чи стаю я щасливішим, роблячи все те, що я роблю?»** Проблема з обмежуючими переконаннями, такими як «щастя треба заслужити», полягає в тому, що мало хто запитує себе: чи так це насправді?

Є надихаюча притча про слона і мотузку, що ілюструє силу обумовленого мислення. Величезного слона тримають на прив'язі за допомогою тоненького троса, прив'язаного до його передньої ноги. Мотузку використовували, коли слоненя було ще зовсім маленьким, і тоді вона справді утримувала його на місці. Але дорослий слон міг розірвати її за секунду і стати вільним, проте він навіть не намагався це зробити. Він звик думати, що ніколи не зможе вирватися. Саме тому дуже важливо обмірковувати переконання, які ми колись прийняли на віру, адже, можливо, вони більше не служать нам, а навпаки, стримують наш рух у житті.

Як і багато інших людей, я теж раніше вважав, що щастя треба заслужити. Я провів майже половину свого життя, намагаючись самовдосконалюватися і опановувати себе, щоб нарешті заслужити право бути щасливим. Коли я був тридцятирічним, то за кілька років витратив понад $200 000, намагаючись створити найкращу версію себе. Здобув вчені ступені та сертифікати, серйозно працював із коучами, духовними вчителями, особистими тренерами, психотерапевтами, інтуїтивними цілителями, шаманами, астрологами, тренерами зі здоров'я і навіть звернувся до біохакінгу, витративши масу грошей на інноваційні процедури. Все це я робив з однією метою — заслужити право на щастя.

Зрештою, розчарувавшись і досить-таки настраждавшись, я прийшов до свого вчителя медитації Скотта і сказав, що готовий відмовитися від гонитви за щастям:

— Я витратив так багато часу та грошей, щоб дійти до цього блаженного стану. Але, схоже, я навіть не наблизився до нього ні на крок.

Тоді Скотт пояснив мені дещо фундаментальне:

— Щастя — це не те, що приходить до нас як стан ейфорії й лишається назавжди. Його потрібно генерувати зсередини кожного Божого дня.

Тоді я зрозумів, що **щастя — це свідоме рішення**. Це спосіб життя.

Всі ми заслуговуємо на щастя. І ми здатні генерувати цей стан щодня у різних аспектах свого життя.

У наступних розділах ви дізнаєтеся, що існує безліч способів культивувати щастя.

- На чому ми фокусуємось? На тому, що не так зі світом, нашим життям і нами самими, чи навпаки — звертаємо увагу на все прекрасне, що вже оточує нас?
- Ми намагаємося неусвідомлено контролювати стосунки з нашими близькими чи приймаємо їх такими, якими вони є?
- Чи наповнюємо ми наші тіла та душі поживними речовинами?

Звільнення від обмежуючих переконань, накопичених роками, допоможе нам побачити речі ясно, без навішування на них ярликів «добре» та «погано». Припинивши звинувачувати інших у тому, як ми почуваємось, і беручи відповідальність за свій внутрішній стан на себе, ми можемо стати на шлях, який приведе нас до постійного відчуття щастя у житті.



Усвідомивши все це, я почав брати на себе більше відповідальності за свій внутрішній стан, що допомогло залучити в моє життя незвичайних людей і захоплюючі можливості. Я відмовився від кар'єри, яка здавалася іншим прекрасною, але мене гнітила зсередини. І вклався у проєкти, які по-справжньому мене запалюють. За підтримки талановитих людей я зняв короткометражний документальний фільм про безкорисливі добрі вчинки. Це відкрило для мене можливість допомагати іншим і проявляти себе істинним.

Я також запустив подкаст «Мисли Мудро» (Think Clever), де беру інтерв'ю у чудових гостей на тему їхньої особистої трансформації. Я зустрічався з мотиваційними спікерами, духовними вчителями, громадськими активістами та лідерами думок і навчався у них, щоб на їхньому досвіді краще зрозуміти, що на мене чекає за межами моєї зони комфорту. І, звісно, якщо ви зараз читаєте цей текст, я опублікував свою першу книгу.

Я пройшов через життєво важливі зміни у фізичному та психологічному здоров'ї. Найголовніше, мені вдалося переналаштувати багато обмежуючих переконань, які утримували мене від відчуття щастя. І нарешті я зрозумів, що не завжди достатньо просто сказати: «Я обираю бути щасливим». Існують ритуали та практики, які допомагають змінити спосіб життя так, щоб досягти стану справжнього благополуччя. Тоді я взяв на себе місію відкрити ці інструменти, застосувати їх у своєму житті й поділитися ними з іншими людьми. У цій книжці я розповім вам:

- як відчувати більше задоволення від життя та створити щоденні ритуали для успішного дня;
- як налагодити найкращі взаємини з собою та людьми навколо;
- як навчитися отримувати більше задоволення та почуття наповненості від роботи;

- як узяти на себе відповідальність за свої думки, емоції, реакції та дії;
- як звільнитися від обмежуючих переконань, які заважають вам повністю реалізувати свій потенціал.

Книга «Посібник зі щастя» написана для людей, які хочуть більш ясно і чітко бачити все, що відбувається з ними протягом дня, та приймати найкращі рішення у житті. Вона для тих, хто прагне вести більш усвідомлене життя та жити з наміром. Вона для шукачів, які хочуть бути у співтворчості зі Всесвітом і маніфестувати життя своєї мрії. Вона для людей, що хочуть бути щасливими. Якщо ви тримаєте в руках цю книгу, то вона для вас.

## Двері до щастя відчиняються через практику

Я не хотів би, щоб ця книга стала ще одним надихаючим чтивом із саморозвитку, яке ви проковтнете і відкладете вбік. Щоб ви кілька днів почувались чудово, а потім знову почали запитувати: «Що там далі в моєму списку книг про щастя?»

Мета цієї книжки — підтримати вас у створенні нового досвіду. Єдиний спосіб зробити це — активна участь. Наприкінці кожного розділу є вправи, розроблені для того, щоб допомогти вам застосувати на практиці щойно прочитану інформацію. В більшості з них вам потрібно буде щось записувати, тому вам краще відразу завести журнал своїх спостережень.

Ваші вчителі можуть привести вас до дверей самопізнання. Вони можуть допомогти вам підібрати правильний ключ. Але тільки ви можете відчинити ці двері й увійти крізь них. Саме так приходить інсайт — перехід до точки зору, про яку ви раніше не підозрювали. Осяяння трапляється всередині й стає вашою внутрішньою правдою. Ніхто не може подарувати вам це. Ви маєте відкрити його через власний досвід. Коли ви це зробите, почнете сприймати життя зовсім по-іншому.





# ДЕ УВАГА — ТАМ І ЕНЕРГІЯ

*«Ви створюєте свої думки, ваші думки створюють ваші наміри, а ваші наміри створюють вашу реальність», —*
Вейн Дайєр

У 2016 році я припинив роботу з розвитку бренду купальників на ринку США і став на шлях самопізнання. Наступні кілька років я мандрував світом, навчаючись у духовних вчителів та експертів у сфері особистісного розвитку. Один ретрит змінювався іншим, у кожному я отримував цінні інсайти. Але залишалися питання, відповіді на які я так пристрасно шукав і ніяк не міг знайти.

Якось я був на семінарі американського актора та мотиваційного оратора Кайла Сіза (Kyle Cease). Спікер говорив про те, як можна покращити наш світ. Я уважно слухав і раптом відчув, що просто закипаю. Тоді я схопив мікрофон і сказав: «У світі так багато темряви. Щодня люди вбивають один одного, діти вмирають від голоду, корумповані лідери, забруднена планета, вимирають цілі види тварин... Звісно, при цьому всьому в нас є прекрасні духовні вчителі, ми розмірковуємо про ці проблеми, але по суті нічого не вирішуємо! Те, що ми тут сидимо та медитуємо, практично нічого не змінює у нашому світі сьогодні». Нарешті я висловив те, що накопичувалося і пригнічувало мене роками.

На мій подив, Кайл сприймав ситуацію інакше. Він відповів:

— Стасе, я бачу, що ти досить сильно фокусуєшся на тому, що з нашим світом «не так». І знаходиш підтвердження своїм дум-