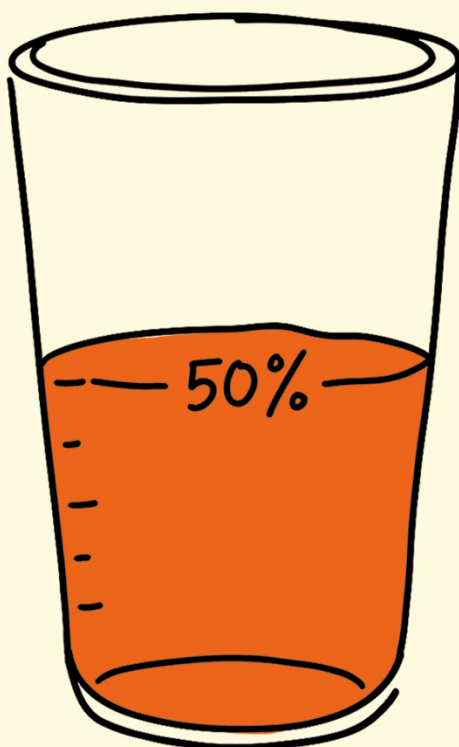


Д Э Н Х А Р Р И С

На **10%**
счастливее



РЕАЛЬНЫЙ МЕТОД САМОПОМОЩИ, КОТОРЫЙ ИЗБАВИТ ОТ ТРЕВОГИ
И НАВСЕГДА СДЕЛАЕТ ВАШ СТАКАН НАПОЛОВИНУ ПОЛНЫМ

БОЛЕЕ 20 000
ОТЗЫВОВ
НА AMAZON

БЕСТСЕЛЛЕР №1
ПО ВЕРСИИ
NEW YORK TIMES

БОЛЕЕ 800 000
ПРОДАННЫХ
ЭКЗЕМПЛЯРОВ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психологическая забота о себе

Дэн Харрис

**На 10% счастливее. Реальный
метод самопомощи, который
избавит от тревоги и
навсегда сделает ваш
стакан наполовину полным**

«ЭКСМО»

2014-2019

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Харрис Д.

На 10% счастливее. Реальный метод самопомощи, который избавит от тревоги и навсегда сделает ваш стакан наполовину полным / Д. Харрис — «Эксмо», 2014-2019 — (Психологическая забота о себе)

ISBN 978-5-04-247543-6

Журналист Дэн Харрис практически все время посвящал работе, игнорируя хронический стресс и усталость. До тех пор, пока миллионы не увидели его припадок от панической атаки в прямом эфире. Именно тогда, погрузившись в нейробиологию и психологию, Дэн отправился на поиски рабочего инструмента самопомощи. И только спустя несколько лет наконец нашел его и за короткие сроки избавился от нервных срывов, накопившегося стресса и выгорания. Автор этой книги получил не волшебную таблетку, а способ сделать жизнь на 10% счастливее. И если вы рискнете, то после прочтения: - получите реальный рабочий метод самопомощи; - избавитесь от напряжения, стресса и тревожности на 90%; - улучшите свою жизнь на 10% В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-247543-6

© Харрис Д., 2014-2019
© Эксмо, 2014-2019

Содержание

Несколько теплых отзывов	6
Примечание автора	8
Несколько слов к пятому юбилейному изданию	9
Предисловие	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Дэн Харрис
На 10 % счастливее
Реальный метод самопомощи, который
избавит от тревоги и навсегда сделает
ваш стакан наполовину полным

Dan Harris

10 % Happier 10th Anniversary: How I Tamed the Voice in My Head, Reduced Stress Without Losing My Edge, and Found Self-Help That Actually Works-A True.

Copyright © 2014 by Daniel Benjamin Harris. Preface to the Fifth Anniversary Edition © 2019 by Daniel Benjamin Harris. Published by arrangement with Dey Street Books, an imprint of HarperCollins Publishers.

© Ткачев П.А., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Несколько теплых отзывов

Книга «На 10 % счастливее» получила много положительных отзывов от читателей и критиков. Вот некоторые из них:

Стивен Котлер, автор бестселлеров: «Эта книга – не просто руководство по медитации, это откровение. Дэн Харрис делится личным опытом и показывает, как медитация может изменить жизнь к лучшему».

Далай-лама: «Медитация – это не только практика, но и путь к внутреннему миру. Дэн Харрис делает эту практику доступной для всех».

Гретхен Рубин, автор книги «Проект «Счастье»»: «Харрис предлагает искренний и остроумный взгляд на медитацию, он вдохновляет и мотивирует. Эта книга может стать вашим первым шагом к более счастливой жизни».

Тим Феррис, автор книги «Четырехчасовая рабочая неделя»: «Дэн Харрис разбивает мифы о медитации и показывает, как она может быть полезна в повседневной жизни. Чтение этой книги похоже на разговор с другом, который делится своими секретами счастья».

Элизабет Гилберт, автор книги «Есть, молиться, любить»¹: «Эта книга – настоящий подарок для всех, кто ищет способ справиться со стрессом и найти внутренний покой. Харрис делает медитацию понятной и доступной».

Дайн Соьер, журналист ABC News: «Благодаря путешествию Харриса по пути самопознания каждый из нас смог извлечь уроки, которые можно применить и в своих жизнях тоже».

Мужской журнал GQ: «Частично с научным подходом, частично в виде мемуаров и частично в форме самоучителя Харрис описывает конкретные способы, как он научился расслабляться».

Джордж Стефанопулос, ведущий телепрограммы «Доброе утро, Америка»: «Захватывающе! Духовное приключение от мастера повествования».

Дженнифер Лоуренс, американская актриса: «Соведущий “Ночной линии” Дэн Харрис – не самый осознанный человек, однако именно благодаря его новой книге люди смогут понять, что многозадачность делает нас несчастными и нездоровыми».

Сайт Kirkus Reviews: «Харрис никогда не теряет чувства юмора. Он нежно подсвечивает примеры, как человек может искать внутреннее спокойствие, одновременно преодолевая трудности карьеры в современном медиапейзаже. Дружелюбная и практичная защита силы осознанности и просветления».

Чад-Мень Тан, автор книги «Ищи в себе: неожиданный путь к достижению успеха»²: «Убедительно честная, восхитительно интересная и немного трогательная история о жизненно важном пути одного высокоинтеллектуального человека к более серьезному пониманию того, как стать лучшей версией себя. Дэн углубляет практику медитации, и я с нетерпением жду, когда же он станет хотя бы на 11 % счастливее или даже больше».

Ричард Е. Бессер, доктор медицины, главный редактор по вопросам здравоохранения и медицины ABC News: «Появляется все больше научных данных о пользе медитации для здоровья. Число американцев, которые считают себя практикующими медитацию, становится все больше. Но только прочитав книгу “На 10 % счастливее”, я действительно захотел попробовать медитировать сам. Дэн Харрис снимает мистическую завесу с медитации и показывает, как легко ее можно интегрировать в жизнь. Невероятно откровенно, безумно смешно и определенно просветляюще – книга Харриса заставила меня почувствовать себя даже больше чем на 10 % счастливее».

¹ Гилберт Э. Есть, молиться, любить. – М.: РИПОЛ Классик, 2019.

² Тан Ч.-М. Ищи в себе: неожиданный путь к достижению успеха. – М.: АСТ, 2018.

Колин Биван, автор книги «Нулевое влияние»: «Слишком много людей пишут книги о медитации и упускают суть – продуктивность, эффективность и получение преимущества ничего не значат без сострадания. Но эта блестящая, скромная и смешная история показывает, как человек нашел способ справляться с непрекращающимся стрессом и требованиями современной жизни. Как он вернулся к человечности, наконец научившись просто сидеть и ничего не делать».

Американский журнал Parade: «Это руководство по саморазвитию подойдет даже для скептиков... Харрис разрушает стереотипы о медитации и рассказывает о том, как она снизила его стресс и успокоила его тревожный ум».

Мелисса Розенберг, американская журналистка, автор раздела Pop Candy на сайте газеты USA Today: «Смело, невероятно увлекательно и местами уморительно».

Джина Ханли, американский критик в альманахе Booklist: «Это открытие! Я бы порекомендовала эту книгу всем».

Посвящается Бьянке

Мы переживаем эпохальное событие в эволюции человеческого сознания, но об этом не передадут в новостях сегодня вечером.

Экхарт Толле, гуру саморазвития

Открой свой разум навстречу потоку мусора.
Meat Puppets, панк-рок-группа 1980-х

Примечание автора

Почти все примеры, которые я описываю в этой книге, были записаны на телекамеру или диктофон моего телефона. Остальные диалоги я воспроизвел по памяти, и, конечно же, утвердил их со своими собеседниками. Разумеется, записи я кое-где подредактировал, убрав все эти «ну» и «э-э-э». Так текст читается легче и приятнее, да и автор выглядит умнее.

Несколько слов к пятому юбилейному изданию

Если честно, я думал, эта книга станет моим грандиозным провалом. Самому себе я говорил: «Чувак, ты просто корреспондент второсортных новостей, пишущий обо всем подряд. И ты не собираешься поведать миру ничего из ряда вон. Подумаешь, медитация. Да кому это надо!» Признаюсь, у меня есть склонность к «негативному самовосприятию», как это называют психотерапевты. Но как раз в этом случае мой пессимизм был небезоснователен. Когда мы с литературным агентом предлагали первоначальный проект книги издателям, все сказали: «Нет!» Кроме одной лишь Дениз Освальд. Она была смелым и дерзким редактором издательства HarperCollins³ и решила рискнуть, взяв меня под крыло. И, когда перед встречей с ней мой агент позвонил мне и сказал: «Дениз тебе понравится – она просто чума!», я даже поверил, что с этим редактором дела действительно пойдут в гору.

Но даже после того как Дениз согласилась издать книгу, у меня возникло ощущение, будто некоторые сотрудники издательства настроены скептически. Один из них даже попытался убедить меня поменять название – озаглавить книгу «На 20 % счастливее». Этот эпизод сильно подкосил мою веру в успех.

А также произошло еще одно событие, которое чуть не выбило меня из колеи. Всего за несколько недель до выхода книги моя мать, с которой мы очень близки, отправила мне сообщение. Она умоляла не издавать эту книгу. Переживала, что мои истории о борьбе с зависимостями и рассказы о приступах панических атак могут повредить карьере. Ее сообщение надолго растревожило меня, и я даже задумался о том, чтобы и вправду отказаться от проекта. Но, говорят, коней на переправе не меняют. Да и книги были уже напечатаны и дожидались своего часа на складах.

В итоге издание все-таки вышло, причем с моим названием. И, что удивительно, моя карьера нисколько не пострадала – даже наоборот! Книга стала бестселлером. Я, как сейчас, помню первый день после публикации. Проснувшись в пять утра, я сразу же открыл сайт Amazon и тут же увидел, что новинка взорвала чарты. Я вернулся в постель и разбудил жену. Именно она поддерживала меня все эти четыре непростых года работы над изданием. Когда я сообщил ей, что книгу приняли отлично, мы долго-долго лежали и хихикали.

От успеха кружилась голова. Однако одновременно мне было очень неловко. Еще это мо жно, пожалуй, назвать скромностью. Вы замечали, что на вручении премии «Оскар» люди часто выходят на сцену и говорят, как им неудобно стоять перед всей этой публикой. Что-то подобное, как ни странно, чувствовал и я. Серьезно! Я-то думал, обрушившаяся на меня слава скорее раздует мое эго. Однако неожиданный успех «На 10 % счастливее» вдруг сделал меня скромнее. Я застенялся. Мне сразу стало понятно: книга снискала популярность не столько благодаря мне, сколько благодаря полезным выводам, которые изложены на ее страницах. Думаю, читателя не особо увлекают мои нелепые истории. Их явно больше интересует, что полезного я могу предложить.

После выхода книги в свет почти каждый день со мной стали связываться самые разные люди. Все они рассказывали мне, как начали медитировать, и их жизнь улучшилась. Я узнал истории и отца семейства на грани необратимого поступка, и полицейского с профессиональным выгоранием, и пожарного, у которого малыш болен лейкемией. Был даже конгрессмен, потерпевший унижительное поражение в предвыборной гонке. И знаменитости, чья реальная

³ HarperCollins Publishers LLC (ХарперКоллинз) – одна из крупнейших издательских компаний в мире. Она входит в «большую пятерку» англоязычных издательств.

жизнь скрыта от публики за ширмой блеска и шика, и никто не знает, как им приходится в одиночестве бороться с тревогой и депрессией.

Я-то думал, обрушившаяся на меня слава скорее раздует мое эго. Однако неожиданный успех «На 10 % счастливее» вдруг сделал меня скромнее.

Конечно, звезды, которые смогли пережить трагедии благодаря медитациям, привлекают внимание к книге. Но я очень ценю и менее драматичные истории, которые мне поведали простые люди. Пусть эти примеры не такие громкие, но именно они подчеркивают ту пользу, которую приносит людям книга «На 10 % счастливее». Я говорю о тех, кто пишет мне в соцсетях или останавливает меня в аэропорту, чтобы сказать: медитация пусть немного, но улучшила их жизнь.

Со временем книга «На 10 % счастливее» из банальной идеи выросла в грандиозный проект. Сначала я хотел просто познакомить скептиков с медитацией. Но прошло пять лет, и общество приняло эту практику. Тогда-то передо мной и встал новый вопрос: миллион человек прочитали книгу и мечтают сделать медитацию ежедневной привычкой. С чего им начать? В конце концов дошло до того, что я запустил еженедельный подкаст, куда приглашал самых разных практиков: от просветленного Далай-ламы до эпатажного Ру Пола⁴. Я также стал соучредителем приложения для медитации. В нем лучшие учителя мира делятся элементарными инструкциями – причем без всяких благовоний и музыки на диджериду⁵.

После выхода книги в свет почти каждый день со мной стали связываться самые разные люди. Все они рассказывали мне, как начали медитировать, и их жизнь улучшилась.

В конце этой книги вы найдете несколько приемов, как начать направленную медитацию. Об этом вам расскажу не только я сам, но и мои любимые учителя, например Джозеф Голдштейн – с ним вы познакомитесь в ходе этого повествования.

Но давайте проясним один момент: медитация не панацея от всех бед. Я медитирую уже девять лет и по-прежнему бываю нервным, амбициозным или раздражительным. Вот почему моя концепция названия «На 10 % счастливее» мне кажется удачной. Это гарантия минимального результата. Как бы то ни было, польза от медитаций есть. Я стал значительно счастливее и добрее, чем раньше. Спросите мою жену... Хотя нет, лучше не стоит! Она может рассказать обо всех тех нелепостях, которые я все еще делаю... В итоге я пришел к выводу, что эти «10 %», как и любое хорошее вложение, со временем приносят свои дивиденды.

Подчеркну основную мысль моих мемуаров: «Вы должны начать медитировать». Да, вы можете решить, что эта книга – о телерепортере в непонятном «духовном» поиске. Но если моя работа все же зацепит вас, я от всей души призываю: попробуйте медитацию. Как я люблю говорить, если это помогло упрямому скептику-журналисту, то обязательно поможет и вам.

Но давайте проясним один момент: медитация не панацея от всех бед. Я медитирую уже девять лет и по-прежнему бываю нервным, амбициозным или раздражительным.

⁴ Американский актер, телеведущий, певец и продюсер. За реалити-шоу «Королевские гонки Ру Пола» он получил четыре премии «Эмми».

⁵ Духовой музыкальный инструмент аборигенов Австралии. Один из древнейших музыкальных инструментов мира.

Предисловие

Сперва я хотел озаглавить эту книгу «Голос придурка в моей голове». Но журналистская этика требует от меня следить за своими словами, и я счел подобное название невозможным.

И все же такой заголовок звучал бы точнее всего. Да-да, мой внутренний голос может быть настоящим подонком. Посмею предположить, что вам случается слышать подобные внутренние голоса. Сразу поясню: я говорю не о «посторонних голосах в голове, которые диктуют свою волю». Я имею в виду голос наших мыслей, который сопровождает нас всю нашу жизнь. Он пробуждается каждое утро вместе с нами и принимается изводить нас весь день токсичными мыслишками. Досаждают нам не хуже соседа с перфоратором. Этот голос – вязкая тряпина наших страстей, предрассудков и опасений. Он постоянно заиклен на прошлом и будущем в ущерб нашему настоящему. Из-за него мы вновь и вновь заглядываем в холодильник, когда мы не голодны. Или выходим из себя, хотя знаем, что никак не можем повлиять на ту или иную ситуацию. Или перепроверяем социальные сети в надежде найти новый комментарий. Нет, разумеется, внутренний диалог не всегда плох. Иногда мой внутренний голос бывает весьма находчивым и смешным. Но если мы не будем держать его в узде – а мало кто знает, как правильно это делать, – он тут же станет для нас коварным кукловодом.

Многие люди вообще не догадываются, что и у них есть внутренний голос. Например, я и не подозревал о своем, пока со мной не приключилась одна маленькая история. А дело было вот как.

Совсем недавно я был уверен, что медитируют только бородатые йоги в лохмотьях, невымытые хиппи и поклонники музыки Джона Теша⁶. Кроме того, для медитации необходимо терпение, а его-то у меня никогда не было. Да что там! Любой трехлетка казался тогда усидчивее и терпеливее меня, так что было совершенно ясно: я и медитации несовместимы. И если бы тогда, на заре моей журналистской карьеры, мне кто-то сказал, что я увлекусь медитацией, да еще и книгу об этом напишу – я бы только посмеялся. В голове постоянно роились мысли, но я был уверен: обуздать их никак нельзя.

Однако затем странная и неожиданная волна событий захлестнула меня: вооруженные конфликты в боевых зонах, посещение церквей, встречи с гуру по саморазвитию, знакомство с Пэрис Хилтон⁷ и Далай-ламой. Эта цепь событий и привела меня к випассане – медитации, во время которой необходимо десять дней молчать и быть в одиночестве. Вот когда моя жизнь перевернулась. Оказывается, я чудовищно заблуждался, когда недооценивал медитацию.

Иногда мой внутренний голос бывает весьма находчивым и смешным. Но если мы не будем держать его в узде – а мало кто знает, как правильно это делать, – он тут же станет для нас коварным кукловодом.

Но почему же у общества, как и у меня, сложилось такое предвзятое отношение к этой духовной практике? Да потому, что о медитации всегда рассказывают с таким видом, будто на заднем фоне бесконечно играет благодная панфлейта⁸. Но если вы абстрагируетесь от всех предрассудков, то поймете, что это просто упражнение для мозга. Техника медитации позволит вам усмирить тревожные мысли. И я еще раз подчеркну: это не панацея. Медитация, увы, не сделает вас выше или привлекательнее и не решит за вас проблемы. И боже упаси вас читать

⁶ Американский музыкант, радио- и телеведущий, исполнитель инструментальной музыки в жанре New Age, сочетающей элементы джаза, классики и рока.

⁷ Американская киноактриса, певица, автор песен, фотомодель и дизайнер.

⁸ Духовой музыкальный инструмент, состоящий из группы спаренных деревянных трубочек. – *Прим. пер.*

книжки в яркой обложке от популярных практиков – тех самых, которые гарантируют вам скорейшее просветление! По моему опыту, медитация способна сделать вас лишь на 10 % счастливее. Конечно, такая оценка весьма скромна. Однако все же это неплохая отдача за потраченные вами усилия.

Медитация даст вам силы победить злость и раздражительность, которые время от времени одолевают каждого из нас. Я даже видел научные исследования с яркими сканами МРТ, которые демонстрируют, что медитация может фактически перепрограммировать мозг. Эти данные опровергают убеждение, что уровень счастья человека, моральной уравновешенности и доброты – врожденные качества. Многие идут по жизни с уверенностью, что негативные качества, такие как вспыльчивость, стеснительность или меланхоличность, – это неизменные черты. Но теперь мы знаем, что многие положительные черты на самом деле являются навыками и их можно тренировать подобно тому, как мы тренируем свое тело в тренажерном зале.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.