

12+

ЗАМЕЧАЙ. ЦЕНИ. РАДУЙСЯ.

ИНСТРУКЦИЯ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

АНДРЕЙ ПОПОВ



Андрей Попов

Инструкция

к счастливой жизни

<https://litres.ru/74302319>

ISBN 9785007085038

Аннотация

Уважаемый читатель! Мы умеем зарабатывать, работать и добиваться результатов, но так и не понимаем, как быть по-настоящему счастливыми. Счастье ускользает, пока мы ждём «вот когда...» и слушаем внутреннего критика. Эта книга без пустых лозунгов даёт понятную инструкцию: как управлять мыслями, практиковать благодарность, замечать радость и строить близкие отношения. Рабочие техники и план на 30 дней. Счастье — это навык.

Содержание

Счастье, которому никто не научил	6
Что читатель найдет на этих страницах	8
Глава 1. Почему счастье ускользает от человека	10
Погоня за тем, что не приносит радости	11
Счастье как пункт назначения, которого нет	13
Зачем понимать природу счастья	15
Глава 2. Внутренние причины несчастья	17
Мысли, которые отравляют жизнь	18
Привычка искать проблемы вместо решений	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Инструкция к счастливой жизни

Андрей Попов

Иллюстратор Nano Banana

© Андрей Попов, 2026

© Nano Banana, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0070-8503-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Здравствуйте. Присядьте на минуту и выдохните. Я знаю, что у вас куча дел, и все равно вы открыли эту книгу. Значит, что-то внутри вас давно ждет разговора, которого раньше не было.

Давайте я скажу честно. Я обычный человек. Не гуру, не мудрец с горы, не тот, кто знает про жизнь все. Просто я долго смотрел, как люди вокруг живут, и заметил одну странную вещь. Люди умеют многое. Умеют работать. Умеют зарабатывать. Умеют тащить на себе семью, дом, кредиты, чужие проблемы. А вот быть счастливыми почему-то не умеют.

Это меня зацепило. Потому что я видел мужчину, кото-

рый построил дело всей жизни и сидел вечером один, уставший, с пустыми глазами. Видел женщину, которая вырастила детей, а внутри у нее будто выключили свет. И я подумал: как так вышло, что нас всему научили, а самому главному нет?

Нас учили считать. Учили писать. Учили держать спину прямо и не показывать слабость. А как быть счастливым нам не сказал никто. Ни в школе. Ни дома. Нигде. Как будто это должно прийти само собой. А оно не приходит само.

И вот я сижу и думаю о вас. О том, кому сейчас, может, за сорок или за пятьдесят. Кто прожил уже немало и, возможно, поймал себя на мысли: а где же оно, то самое, ради чего все это было?

Мне хочется, чтобы вы знали одну вещь с самого начала. С вами все в порядке. Вы не сломаны. Вы просто не получили инструкцию. Как будто вам дали сложный прибор без единой странички описания и сказали: разбирайся сам.

Так вот, эта книга и есть та самая недостающая страничка. Простая. Без заумных слов. Без обещаний, что через неделю вы взлетите на седьмое небо.

Счастье, которому никто не научил

Знаете, что меня удивляет больше всего? Мы так много вкладываем в вещи, которые счастья не приносят. И почти ничего в то, что приносит.

Мы можем годами копить на машину. Читать отзывы, сравнивать, выбирать цвет. А потом купить, порадоваться пару недель и все, привыкли. Радость выветрилась, как запах из новой обивки.

И это не потому, что мы глупые. Это потому, что нас так настроили. С детства нам показывали: будешь стараться получишь награду. Хорошая оценка, похвала, потом зарплата, потом должность. И мы привыкли, что счастье это приз в конце. Ты бежишь, а оно где-то там, за финишем.

Но вот беда. Финиша нет. Есть новый забег. Заработал на квартиру, теперь надо на ремонт. Сделал ремонт, теперь машина старая. И так по кругу. А человек все бежит и ждет, когда же наконец можно будет остановиться и выдохнуть счастливо.

Я сам так жил. Честно. Мне казалось, что вот-вот, еще немного, еще один рывок, и тогда заживу. А потом однажды понял, что этих «еще немного» будет бесконечно много. И если ждать, то так и прожду всю жизнь.

Нам никто не объяснил простую вещь. Счастье это не то, что вы получаете в конце. Это то, как вы чувствуете себя по

дороге.

Психологи давно выяснили одну штуку. Уровень нашего внутреннего состояния зависит от денег и вещей куда меньше, чем мы думаем. Гораздо больше он зависит от того, как мы мыслим, с кем общаемся и умеем ли замечать хорошее. А этому нас и правда не учили.

И вот вам первая теплая мысль. Раз счастьем можно научиться, значит, у вас все впереди. В любом возрасте. Хоть в тридцать пять, хоть в шестьдесят пять. Это не поезд, который ушел. Это дверь, которая всегда открыта.

Что читатель найдет на этих страницах

Давайте сразу договоримся, чего тут не будет. Не будет громких лозунгов вроде «просто улыбнись, и жизнь наладится». Терпеть не могу пустые слова. Они как сладкая вода: вроде выпил, а пить хочется еще сильнее.

Здесь будет другое. Понятная инструкция. Как будто друг сел рядом и спокойно, по шагам объяснил, что делать. Не в теории, а на деле. Так, чтобы вы закрыли книгу и знали, с чего начать уже сегодня вечером.

Мы разберем три большие вещи. Сначала поймем, как все устроено на самом деле. Почему счастье от нас ускользает и что мешает нам изнутри. Это важно, потому что нельзя починить то, чего не понимаешь.

Потом разберемся, как это исправить. Как работать со своими мыслями, как замечать хорошее, как строить отношения, от которых на душе тепло.

А в конце вас ждет практика на тридцать дней. Не пугайтесь слова «практика». Это просто маленькие шаги, по одному в день. Каждый шаг занимает минуты. Но за месяц из этих минут складывается новый человек.

Я не прошу вас верить мне на слово. Я прошу вас попробовать. Читать не глазами, а сердцем. И проверять на себе.

Работает берите. Не работает откладывайте.

И знаете что? Мне бы очень хотелось, чтобы через тридцать дней вы поймали себя на простой мысли. На той, что утром вы проснулись и вам просто хорошо. Без причины. Просто хорошо.

Ради этого я и пишу. Пойдемте вместе. Совет на дорожку простой: не пытайтесь проглотить книгу за один вечер. Читайте по чуть-чуть, но пробуйте. Знание без действия это как рецепт без ужина.

Глава 1. Почему счастье ускользает от человека

Представьте на секунду. Человек всю жизнь копал колодец, чтобы напиться. Копал глубоко, устал, стер руки в кровь. А вода все это время была за спиной, в ручье, до которого пять шагов. Вот примерно так мы и ищем счастье.

Я долго не мог понять одну вещь. Почему люди, у которых вроде есть все, ходят с лицами, будто их обокрали? И почему люди, у которых мало, иногда светятся так, что рядом с ними тепло?

Ответ оказался неудобным. Мы ищем счастье не там. Со всем не там. И чем сильнее ищем в неправильном месте, тем быстрее оно от нас убегает.

Давайте разберем это по-честному. Без сказок про то, что все будет хорошо. С правдой, какой бы она ни была.

Погоня за тем, что не приносит радости

Начнем с того, что нас с детства учили гнаться за целями. И это неплохо само по себе. Плохо другое. Нам сказали, что за каждой целью стоит счастье. Достигнешь и будешь счастливым.

Купишь машину будешь счастлив. Получишь должность будешь счастлив. Выплатишь ипотеку заживешь. Мы поверили. И всю жизнь бежим от одной цели к другой, как будто за поворотом нас ждет награда.

Но вот что интересно. Ученые проверяли это много раз. Они брали людей, которые чего-то очень хотели, и смотрели, что с ними стало после. Оказалось удивительное. Человек радуется новому недолго. День, неделю, месяц. А потом привыкает и хочет большего.

Это называют привыканием. Наш мозг устроен так, что он быстро принимает все хорошее как должное. Купили вы новую куртку. Первые дни надеваете с удовольствием. А через месяц это просто куртка. Ничего особенного.

И вот в чем ловушка. Мы думаем, что несчастны из-за нехватки вещей. А на самом деле мы несчастны из-за самой погони. Из-за того, что цель постоянно отодвигается.

Я сам попадался в эту яму не раз. Думал, вот заработаю определенную сумму и успокоюсь. Заработал. И что? Тут же

появилась сумма побольше. А спокойствия как не было, так и нет.

Хочу сказать вам одну вещь. Гнаться за целями это нормально. Человек так устроен, ему нужно движение. Но ставить все свое счастье в зависимость от цели это как строить дом на песке. Ветер подул и нет дома.

Есть тут еще один поворот. Часто мы гонимся вовсе не за своим. За тем, что модно. За тем, что купил сосед. За тем, что показывают в интернете. Строишь чужую красивую жизнь и думаешь: а я-то что? Надо и мне так.

А потом добываешь это «так» и понимаешь: оно тебе и не нужно было. Ты хотел не машину. Ты хотел, чтобы тебя уважали. Не большой дом, а чтобы в семье было тепло. Но кто-то подменил тебе желания. Ловко так подменил, что ты и не заметил.

И вот вопрос, над которым стоит подумать. А сколько из того, к чему вы стремитесь прямо сейчас, действительно ваше? А сколько вам просто внушили?

Я не даю ответа. У каждого он свой. Но сам вопрос стоит того, чтобы честно посидеть с ним вечером наедине.

Счастье как пункт назначения, которого нет

Теперь про самое коварное. Про слово «когда».

Вот когда я похудею тогда полюблю себя. Вот когда дети вырастут тогда займусь собой. Вот когда выйду на пенсию тогда начну жить. Вот когда, вот когда, вот когда.

Знакомо? Мне очень знакомо. Мы откладываем жизнь на потом. Как будто настоящая жизнь начнется в какой-то другой день, а сейчас так, разминка. Черновик.

Но правда жесткая. Черновика нет. Каждый день, который вы прожили в ожидании, ушел навсегда. Его не вернуть. Вы отдали его за обещание, которое, скорее всего, не сбудется в той форме, в какой вы ждете.

Я знаю человека, который всю жизнь мечтал о путешествии. Все откладывал. Сначала работа, потом здоровье, потом деньги. А когда наконец собрался, оказалось, что уже и сил нет, и колени болят. Мечта осталась мечтой.

И тут не про путешествие даже речь. Речь про привычку жить в будущем. Мы так привыкли ждать «того самого момента», что перестали замечать сегодняшний. А ведь сегодняшний это и есть жизнь. Другой у нас нет.

Смотрите, как хитро устроено. Пока мы молодые, мы ждем, когда станем взрослыми и свободными. Стали взрослыми ждем отпуск. В отпуске уже думаем про работу. На

пенсии вспоминаем молодость и жалеем, что не жили тогда.

Получается, человек все время где-то не здесь. Мыслями в прошлом или в будущем. А настоящее проходит мимо, пока он смотрит в другую сторону.

Я не говорю, что не надо мечтать и планировать. Надо. Без цели человек киснет. Но мечта не должна воровать у вас сегодняшний день. Можно строить будущее и при этом радоваться настоящему. Одно другому не мешает.

Давайте я скажу проще. Счастье это не станция, до которой вы когда-нибудь доедете. Счастье это вагон, в котором вы едете прямо сейчас. И либо вы устроились в нем удобно и смотрите в окно на красоту за стеклом, либо всю дорогу стоите в тамбуре и ждете, когда же прибудете.

А прибытие, между нами говоря, у всех одно. Так, может, стоит наконец сесть поудобнее?

Повторю эту мысль, потому что она главная в этой главе. Того самого «когда» не существует. Есть только сейчас. И все, что вы можете сделать со своей жизнью, вы можете сделать только сегодня.

Зачем понимать природу счастья

Вы можете спросить: ладно, а зачем мне все это знать? Что мне даст понимание, как оно там устроено?

Отвечу честно. Все меняет.

Пока вы думаете, что счастье в вещах и в достижениях, вы будете вечно голодны. Как человек, который ест, но не наедается, потому что ест не то. Вы будете добывать все новое и новое и удивляться, почему внутри пусто.

А как только вы понимаете механизм, все встает на свои места. Вы перестаете гнаться за миражами. Перестаете ругать себя за то, что вроде все есть, а радости нет. Вы понимаете: дело не в том, что у вас чего-то не хватает. Дело в том, куда вы смотрите.

Это как с фотоаппаратом. Наведете резкость на дальний план ближний будет размыт. Наведете на ближний увидите то, что рядом. Так вот, счастье это всегда ближний план. То, что прямо перед вами. А мы все время наводим резкость на горизонт.

Когда вы это осознаете, происходит любопытная вещь. Вам становится легче. Просто легче. Уходит эта постоянная гонка, это чувство, что вы вечно опаздываете и что-то не успеваете.

Есть хорошая новость, о которой я уже говорил и повторяю снова, потому что она того стоит. Счастье это навык. А

любому навыку можно научиться. Как ездить на велосипеде. Сначала падаешь, потом едешь и уже не понимаешь, как раньше не умел.

Понимание природы счастья это первый шаг. Без него все техники бесполезны. Это как пытаться лечить болезнь, не зная, что болит. Сначала диагноз, потом лечение.

И мне хочется, чтобы после этой главы у вас появилось легкое, теплое чувство. Чувство, что не все потеряно. Что годы, прожитые в погоне, не приговор. Что можно остановиться, оглядеться и наконец начать жить по-настоящему.

Совет на конец главы простой. Сегодня вечером задайте себе один вопрос и не торопитесь с ответом. Спросите: а чего я на самом деле хочу? Не что модно, не что у других, а что нужно именно мне, чтобы на душе стало тепло. Запишите ответ. Мы к нему еще вернемся.

Глава 2. Внутренние причины несчастья

Есть один враг, который ходит за нами по пятам. Не начальник, не соседи, не обстоятельства. Этот враг живет у нас в голове и говорит нашим же голосом. И самое неприятное мы его почти не замечаем.

Я долго не мог понять, почему в одинаковых ситуациях один человек спокоен, а другой мучается. Работа та же. Зарплата похожая. Семья есть у обоих. А состояние разное, как небо и земля.

Потом дошло. Дело не в том, что с нами происходит. Дело в том, что мы себе про это рассказываем. Внутри у каждого крутится свое кино, свой закадровый голос. И этот голос либо помогает нам жить, либо тихо отравляет каждый день.

Давайте посмотрим этому голосу в лицо. Без страха. Потому что того, что видишь, уже не так боишься.

Мысли, которые отравляют жизнь

У каждого из нас внутри сидит критик. Такой строгий комментатор всего, что мы делаем. Ошиблись он тут как тут: ну конечно, как всегда. Что-то получилось он молчит или бурчит: подумаешь, любой бы смог.

Этот критик никогда не хвалит. Только придирается. И самое странное мы ему верим. Как будто это не наши мысли, а какая-то абсолютная правда.

А ведь это всего лишь голос. Привычка думать плохо о себе. И как всякая привычка, она когда-то откуда-то взялась. Может, в детстве кто-то часто ругал. Может, сравнивали с другими. Может, требовали слишком многого. И мы усвоили: со мной что-то не так.

Теперь этот голос работает без выходных. Проснулись он уже комментирует. Легли спать он подводит итоги дня, и, конечно, не в вашу пользу.

Знаете, что тут обидно? Мы бы никогда не разговаривали с любимым человеком так, как разговариваем сами с собой. Другу мы скажем: не переживай, ошибся, с кем не бывает. А себе? Себе мы устраиваем разнос за любую мелочь.

Есть еще установки. Это такие правила, которые мы приняли когда-то и живем по ним, даже не проверяя, верны ли они. «Хорошие люди должны много страдать». «Просить помощи стыдно». «Радоваться, когда у других горе, нельзя».

«Мне уже поздно что-то менять».

Вот последняя особенно ядовитая. «Мне поздно». Из-за нее люди хоронят себя заживо, хотя впереди еще много лет.

И тут я хочу сказать вам прямо. Никакая установка это не закон природы. Это просто мысль, которую вы когда-то приняли за правду. А значит, ее можно пересмотреть. Как старую одежду, которая уже не по размеру.

Негативные мысли отравляют жизнь тихо. Не как яд, от которого сразу плохо. А как медленная капля, которая точит камень. День за днем, год за годом. И человек привыкает жить в этом сером тумане, думая, что так и должно быть.

А так быть не должно. Совсем не должно.

Привычка искать проблемы вместо решений

Есть у нашего мозга одна старая привычка. Он все время ищет опасность. И это, вообще-то, не его вина. Так его настраивала сама природа.

Тысячи лет назад наши далекие предки выживали именно за счет этого. Кто вовремя заметил хищника в кустах, тот и жив остался. Кто расслабился и любовался закатом, того съели. Вот мозг и научился: лучше сто раз испугаться зря, чем один раз прозевать беду.

Проблема в том, что хищников давно нет, а привычка осталась. И теперь наш мозг ищет угрозу везде. В словах коллеги. В интонации родственника. В новостях. Во взгляде прохожего. Он постоянно сканирует мир на предмет «что не так».

Из-за этого мы замечаем плохое куда острее, чем хорошее. Скажут вам десять хороших слов и одно плохое что запомните? Правильно, плохое. Оно будет крутиться в голове весь вечер, а девять хороших забудутся.

Вот честный вопрос. Сколько раз за день вы ловите себя на мысли о том, что могло бы пойти не так? И сколько раз на мысли о том, что уже хорошо? Если посчитать, соотношение вас, скорее всего, удивит.

Эта привычка искать проблемы влияет на все. На настро-

ение. На отношения. На здоровье, между прочим, тоже. Тело не отличает настоящую угрозу от выдуманной. Вы просто переживаете о плохом, а организм уже включает тревогу, будто на вас и правда напали.

Но вот что важно. Проблема и решение это два разных состояния ума. Когда вы застряли в проблеме, вы крутите ее так и эдак, вздыхаете, злитесь, но с места не двигаетесь. А когда переключаетесь на решение, мозг начинает искать выход, и напряжение спадает.

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.