

A close-up portrait of a young man with curly, light brown hair and blue eyes. He is smiling slightly and looking directly at the camera. He is wearing a grey knitted scarf over a yellow turtleneck sweater and a brown jacket. The background is blurred, showing hints of a crowd and warm lighting.

Александр Малышев

**Комната Счастья - 2. инструкция по
строительству — как создать
личное пространство для
тренировки счастья. Как стать
счастливым за 10 секунд — момент
осознания, описание нового
восприятия жизни**

Александр Малышев

**Комната Счастья - 2. инструкция
по строительству — как создать
личное пространство для
тренировки счастья. Как стать
счастливым за 10 секунд —
момент осознания, описание
нового восприятия жизни**

«Автор»

2026

Мальшев А.

Комната Счастья - 2. инструкция по строительству — как создать личное пространство для тренировки счастья. Как стать счастливым за 10 секунд — момент осознания, описание нового восприятия жизни / А. Мальшев — «Автор», 2026

«Ты несчастлив не потому, что жизнь — дерьмо, а потому, что ты разучился быть счастливым. Счастье — это мышца. Хочешь накачать? Тогда снимай свой дорогой пиджак и готовься страдать». Так началось обучение Дмитрия — успешного менеджера, который стоял на краю крыши и не видел смысла жить. Его учителем стал не психотерапевт с дипломом, а бездомный философ с клюкой, который знал о радости больше, чем все профессора Гарварда. Гуру заставил Диму делать то, что нормальному человеку кажется безумием: стоять босиком в ледяной луже, обнимать деревья, танцевать как идиот на глазах у прохожих, вести «Дневник Отвращения» и, главное, каждый день запирается в «Комнате Счастья» — тесной кладовке, переоборудованной в персональный генератор эндорфинов. Через боль, стыд и очень много смеха Дмитрий открывает, что счастье — не награда за идеальную жизнь, а навык, который можно натренировать. И что даже самая тёмная душа способна зажечь свет, если найдёт своего полоумного наставника.

Содержание

Глава	5
Предисловие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

**Комната Счастья - 2. инструкция
по строительству — как создать
личное пространство для тренировки
счастья. Как стать счастливым за
10 секунд — момент осознания,
описание нового восприятия жизни**

Глава

Предисловие

Я не собирался писать эту книгу. Честно. Я вообще не собирался ничего писать, кроме отчётов по продажам и сообщений в мессенджерах. Но жизнь — та ещё штука: она сталкивает тебя с кем-то, кто выбивает почву из-под ног, и ты вдруг понимаешь, что всё, что ты знал о счастье, было лишь рекламным слоганом.

Когда-то я был классическим «успешным неудачником». Квартира, машина, зарплата, подписки на все стриминги — и полная пустота внутри. Я не чувствовал ничего, кроме усталости и тихого отчаяния. Я пробовал антидепрессанты, спорт, медитации, даже эзотерику. Не помогло. Мир стал серым, как дешёвая фотография, и я уже подумывал, не выйти ли из кадра.

А потом я встретил его. Оборванного старика с разными кроссовками и клюшкой, который сидел на парковой скамейке, кормил голубей и улыбался так, будто выиграл в лотерею. Он назвался «Гуру Счастья» и предложил сделку: он учит меня радоваться, а я таскаю ему хлеб и не задаю лишних вопросов.

Я согласился. И начался ад.

Гуру заставлял меня стоять в ледяной луже, чтобы «почувствовать жизнь». Орать в лесу, чтобы выпустить пар. Обнимать дуб, чтобы набраться сил. Танцевать под дурацкую музыку на глазах у прохожих, чтобы перестать бояться выглядеть глупо. Ведение «Дневника Отвращения», «Противоположная улыбка», «Сто благодарностей», отказ от жалоб, добровольная бедность, недели молчания, медитации на смерть — я прошёл через всё это, проклиная и старика, и себя, и весь белый свет.

И знаете что? Это сработало.

Не сразу. Не легко. Были срывы, слёзы, моменты, когда хотелось послать всё к чёрту. Но постепенно, шаг за шагом, я начал оживать. Сначала научился замечать вкус хлеба. Потом — слышать тишину. Потом — смеяться над собой. А потом вдруг понял, что больше не хочу умирать. Что мне интересно, что будет дальше.

Эта книга — не учебник по позитивной психологии. В ней нет волшебных таблеток и готовых рецептов. В ней — мой личный опыт, мои ошибки, мои открытия. И техники, которые дал мне Гуру, — странные, неудобные, порой пугающие, но работающие.

Я писал её не для того, чтобы прославиться. Я писал, чтобы отдать долг. Потому что если мой опыт поможет хотя бы одному человеку выбраться из ямы, значит, всё было не зря.

Если ты держишь эту книгу в руках, значит, ты ищешь. Это уже полдела. Остальное — за тобой.

Читай. Пробуй. Смейся. Плачь. И помни: счастье — это не то, что случается. Это то,

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.