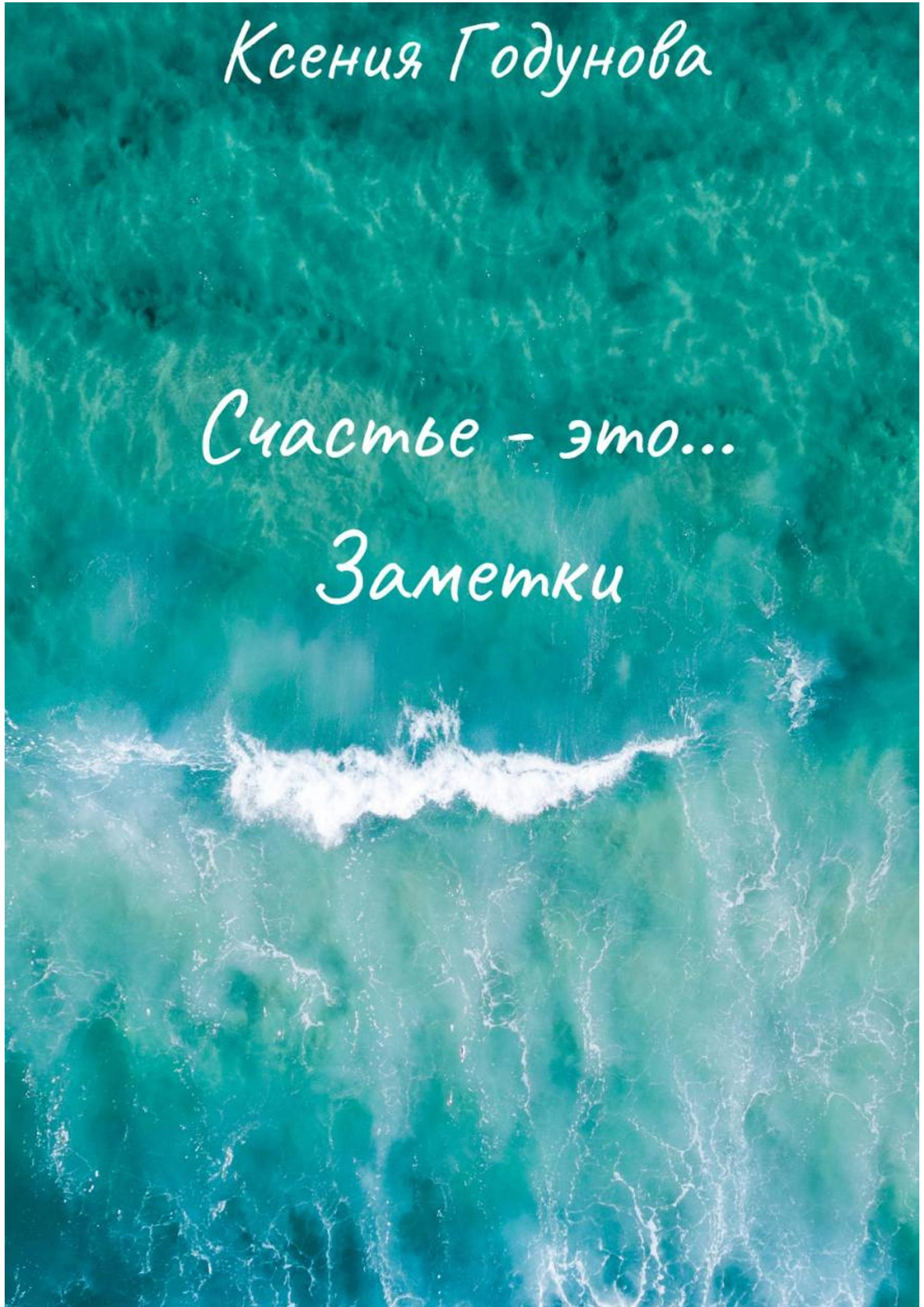


An aerial photograph of a body of water, likely the ocean, showing a vibrant turquoise color. A white, foamy wave is visible in the lower half of the image, creating a stark contrast with the deep blue-green water. The water's surface is textured with small ripples and patterns of light and shadow.

Ксения Годунова

Счастье - это...

Заметки

Ксения Годунова

Счастье - это...Заметки

«Автор»

2026

Годунова К.

Счастье - это...Заметки / К. Годунова — «Автор», 2026

Несколько лет назад я стала записывать, что для меня счастье — это. Делюсь некоторыми своими пунктами в этом небольшом сборнике. Хочу отметить, что это только мои заметки и только мое счастье. Не претендую на истинное знание в этом вопросе. А что для вас счастье — это?

© Годунова К., 2026

© Автор, 2026

Ксения Годунова

Счастье - это...Заметки

Если бы вы знали, в каком состоянии апатии, отсутствия смысла, цели и радости, потерянности в жизни, одним словом, в состоянии, далеком от состояния счастья, я собираюсь начать писать о счастье... Вы бы уже перестали читать эти строки и, не потратив на них много времени, занялись бы своими полезными и, надеюсь, приносящими удовольствие, делами.

Но также я добавлю, что именно в таком состоянии жизненно необходимо помнить о том, что счастье есть (его не может не быть); о том, что фокусироваться полезнее на приятном; о том, что все в наших руках; и о том, что мы можем многое. Даже изменить свою жизнь.

Но сначала разберемся со счастьем.

Также жизненно необходимо заглядывать в свой блокнот, где вы фиксируете свои пункты счастья. Об этом я и буду писать. И, надеюсь, поднимать свой уровень радости, внутреннего света и наполненности.

Не один раз рассказывала в своих соцсетях, как у меня появился такой блокнот. Все благодаря фильму «Путешествие Гектора в поисках счастья» (2014).

В нем главный герой - психиатр Гектор отправляется в кругосветное путешествие, чтобы узнать существует ли счастье, и чем оно является для него самого.

Это вдохновило меня тоже фиксировать свои пункты, которые делают меня счастливой. В блокноте «Счастье – это...». Да, название как у этого сборника.

Счастье – это не перманентное состояние. Иначе все бы давно сошли с ума от счастья.

Счастье – это моменты.

За 4 года у меня накопилось 58 моментов счастья. Некоторыми из них я поделюсь здесь. Не знаю, много это или мало. Наверняка, в какой – то момент я упускала из виду состояние счастья, забывала фиксировать, не обращала внимания.

Например, если я не ошибаюсь, в этом году я не записала ни одного пункта. А уже конец августа. Это грустно. Надеюсь, я все же что – то забыла. Или эти пункты уже были описаны ранее.

Итак, мой самый первый пункт, который появился в блокноте «Счастье – это...» такой:

Счастье – это бесконечно долго идти пешком и петь песни, пока никто не слышит.

Я помню этот день. У меня был вечерний променад (иными словами, я просто очень долго шла пешком), уже стемнело, была чудная летняя погода с ароматом морского бриза в воздухе, я была в хорошем настроении (от ходьбы мне становится лучше, плюс музыка в наушниках) и, кажется, я пела. Возможно только открывая рот, но от всей души. С улыбкой на лице, и не исключая, что слегка пританцовывая. Да, в процессе ходьбы. Но было темно и мне было хорошо, легко и классно. И я почувствовала себя счастливой.

Счастье – это день увольнения.

Я всегда увольнялась «на пике». На пике эмоций. Когда уже невыносимо, когда горят мосты и этот пожар видно из космоса. И в день увольнения – ты самый счастливый человек на планете. Впереди – новая жизнь, перемены, все только лучшее. Да, возможно это ощущение с нами только в этот день. Или в первый месяц. Но это непередаваемо. Это бушующая радость. Это наконец – то улыбаться. Да вы и сами, наверняка, знаете.

Счастье – это помыться после болезни.

Да, вот так прозаично. Кажется, этот пункт я записала, когда переболела ковидом и не мылась, уж извините за подробности, недели две.

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.