

Барт Давлетгараев



СМЕХ БЕЗ ПРИЧИНЫ

Барт Давлетгараев

СМЕХ БЕЗ ПРИЧИНЫ

<https://litres.ru/74606357>

SelfPub; 2026

Аннотация

Надоело ходить с каменным лицом и вывозить эту жизнь на чистом упрямстве? Эта книга — твой личный карманный подорожник от душной взрослой реальности. Без заумной психотерапии и нудных нотаций, простым житейским языком автор объясняет, почему здоровый смех — это лучшая бесплатная самооборона от стресса, кредитов и токсичных коллег.

Хватит быть Белым клоуном, который боится облажаться. Пора включить самоиронию на максимум и начать жить легче!

«Информация в данной публикации предоставляется "как есть" и выражает частное мнение автора. Она не является призывом к действию, догмой или руководством. Ни автор, ни издатель не несут ответственности за интерпретацию текста читателем и возможные последствия его практического применения.»

Содержание

Глава 1	4
Введение	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Барт Давлетгараев

СМЕХ БЕЗ ПРИЧИНЫ

Глава 1

Введение

Ну и чего мы все такие серьезные?

Слушайте, а когда мы вообще успели стать такими важными? Вот прям до хруста в шее. Идёшь утром по улице — вокруг одни министры финансов, не меньше. Лица каменные, брови к переносице прибиты, в глазах — вся скорбь мирового пролетариата. Ну серьёзно, откуда в нас эта железобетонная солидность?

Нам же с детства как в башку вбили: *«Смех без причины — признак дурачины»*, *«Хватит ржать, полОжиши жизнь на смех»*, *«Будь серьёзное, ты же уже взрослый!»*. И мы послушались. Выросли, нацепили на себя эти невидимые строгие костюмы и ходим, боимся лишний раз рот до ушей растянуть. Думаем, если лицо попроще сделаем, то нас уважать

перестанут. Или, упаси бог, за легкомысленных дурачков сочтут.

А на деле-то что? Хмурые брови от проблем не спасают. От того, что ты смотришь на платёжку за коммуналку с видом оскорблённого римского императора, цифры там меньше не становятся. И пробка на дороге быстрее не рассосётся, если ты будешь руль скрежетать зубами. Мы так зажимаемся, ковшом эту серьёзность в себя вливаем, а потом удивляемся — откуда давление, почему спину ломит и на душе как-то тухло.

Эта книга — не про то, как стать клоуном и скакать зайчиком, когда вокруг всё рушится. Нет. Эта книга про то, как перестать жрать себя поедом из-за каждой ерунды.

Юмор — он же как подорожник. Помните в детстве? Разбил коленку в кровь, ревёшь, а приложил зелёный листик, поплевал — и вроде как уже можно дальше бежать. Вот здоровый смех — это тот самый подорожник. Чистой воды самооборона от этой бешеной жизни. Когда ты можешь над своей бедой или над собственной глупостью хорошенько поржать, проблема из огромного монстра превращается в мелкую пузатую моську. Страх уходит. Зубы разжимаются. И дышать сразу легче.

Короче, давайте договоримся. На следующих страницах мы не будем умничать, цитировать великих философов и грузить вас терминами из учебников по психотерапии. Мы просто разберёмся, как вернуть себе эту детскую суперспо-

способность — улыбаться вопреки всему. Поучимся находить смешное там, где обычно хочется выть, и прокачаем нашу «смехолку».

Так что выдыхайте, расс

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.