

Герасим Авшарян

# КОКТЕЙЛЬ СЧАСТЬЯ

Как смешать гормоны, планы  
и воспоминания в напиток счастливой жизни

Быстрый старт



Гормоны

Предвкушение

Воспоминания

Общение

Занятия

Здоровье

Твоя  
жизнь —  
твой рецепт  
♥

Герасим Авшарян

**Коктейль счастья. Быстрый  
старт. Как смешать гормоны,  
планы и воспоминания в  
напиток счастливой жизни**

«Автор»

2026

## **Авшарян Г.**

Коктейль счастья. Быстрый старт. Как смешать гормоны, планы и воспоминания в напиток счастливой жизни / Г. Авшарян — «Автор», 2026

Что, если счастье — это не точка, в которую нужно добраться, а напиток, который можно смешивать снова и снова? «Коктейль счастья» — первая книга серии: быстрый старт для тех, кому нужны не тома рассуждений, а суть. Шесть слоёв, из которых складывается хорошая жизнь: гормоны, предвкушение, воспоминания, общение, занятия и здоровье. Без обещаний «десяти шагов» и волшебных таблеток, но с простыми и честными наблюдениями о том, как работают дофамин и серотонин, почему ожидание отпуска радует больше самого отпуска и зачем собирать хорошие моменты, пока они не забылись. Здесь нет универсального рецепта — есть принцип: научиться балансу и не забывать, что бармен в этой истории - вы сами. Эта книга - быстрый старт: немного текста, всё по существу — и можно начинать смешивать уже сегодня.

## Содержание

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие. Почему счастье — это коктейль, а не рецепт                     | 6  |
| Глава 1. Основа коктейля: гормоны счастья                                   | 7  |
| 1.1. Дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин — кто за что отвечает         | 7  |
| 1.2. Как заставить гормоны работать на нас: ежедневные привычки и настройки | 9  |
| Глава 2. Верхний слой: ожидание приятных событий                            | 11 |
| 2.1. Предвкушение как отдельный источник радости                            | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                           | 12 |

**Герасим Авшарян**  
**Коктейль счастья. Быстрый старт.**  
**Как смешать гормоны, планы и**  
**воспоминания в напиток счастливой жизни**

## **Предисловие. Почему счастье — это коктейль, а не рецепт**

Представьте себе бармена. Не того, что за стойкой в шумном баре, а того, что внутри каждого из нас. У него нет универсального рецепта — и это, пожалуй, самая хорошая новость за всю книгу. Потому что универсальных рецептов счастья не существует, а вот искусство смешивать — существует.

Счастье редко приходит одним ингредиентом. Это не таблетка и не озарение. Это напиток, в котором слоями уложены гормоны, которые мы можем научиться понимать; предвкушение, которое согревает задолго до события; воспоминания, к которым можно возвращаться; люди, рядом с которыми дышится легче; дела, от которых загораются глаза; и тело, которое либо поддерживает нас, либо тянет на дно. Уберите что-то одно — и вкус изменится. Добавьте лишнего — и коктейль станет приторным. В этом и есть вся суть: не найти единственно верный компонент, а научиться балансу.

Почему именно коктейль? Потому что это метафора, которая честна. Коктейль невозможно «выпить один раз и навсегда» — его нужно смешивать снова и снова, каждый день, подстраивая пропорции под себя, под сезон, под обстоятельства. Иногда база подводит — и тогда важно хотя бы не разлить всё остальное. Иногда достаточно одного яркого слоя, чтобы вытянуть весь вкус. А иногда приходится пробовать заново, потому что рецепт, работавший год назад, больше не радует.

Эта книга — не сборник инструкций «делай раз, делай два». Скорее это барная карта: шесть глав, шесть групп ингредиентов, у каждой — свои свойства, свои сочетания и свои подводные камни. Мы поговорим о том, как работают гормоны счастья и как сделать так, чтобы они работали на нас, а не против. Разберёмся, почему ожидание приятного события — это отдельный, полноценный источник радости. Научимся обращаться с воспоминаниями как с ресурсом. Посмотрим, как общение и отношения формируют сам сосуд, в котором держится напиток. Найдём занятия и досуг, которые не опустошают, а наполняют. И не забудем про здоровье — фундамент, без которого любой коктейль быстро выдыхается.

Можно читать подряд, а можно открывать ту главу, которая сейчас нужнее. Можно спорить, пробовать, отбрасывать и возвращаться. В конце концов, у каждого получается свой собственный «Коктейль счастья» — и в этом его главная ценность.

Так что давайте начнём. Бокал чист, лёд готов, ингредиенты перед вами. Осталось только научиться смешивать.

## Глава 1. Основа коктейля: гормоны счастья

### 1.1. Дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин — кто за что отвечает

Представьте, что вы стоите перед барной стойкой, а перед вами — четыре бутылки без этикеток. За каждой — своя история, свой характер, своё влияние на то, как вы себя чувствуете. Это не совсем «гормоны счастья» в строгом смысле слова — точнее, не все они являются гормонами, и не все отвечают именно за «счастье». Но именно они составляют ту химическую основу, на которой держится наше ощущение благополучия. Разберёмся, кто есть кто.

#### **Дофамин: предвкушение и стремление**

Дофамин часто называют «гормоном удовольствия», но это упрощение. Его главная роль — мотивация и предвкушение. Дофамин выделяется не столько тогда, когда мы получаем награду, сколько когда мы её *ожидаем*. Именно он заставляет нас искать, стремиться, открывать новое. Это нейромедиатор, который подталкивает вперёд: «Ещё немного, и будет хорошо». Без него мы бы не вставали с дивана ради интересного проекта или встречи с другом. Кстати, эндорфины — о них ниже — могут стимулировать выброс дофамина, что объясняет, почему после физической нагрузки или смеха мы чувствуем не только облегчение, но и подъём.

#### **Серотонин: стабильность и удовлетворённость**

Если дофамин — это гонка за горизонтом, то серотонин — это ощущение, что вы уже дома. Он связан с настроением, спокойствием и чувством удовлетворённости тем, что есть. Серотонин не вызывает эйфории, но без него мир кажется серым, а повседневные дела — неподъёмными. Его уровень зависит от множества факторов: сна, питания, физической активности, пребывания на солнце. Это не «гормон радости» в чистом виде, а скорее «гормон ровного фона», на котором радость становится возможной.

#### **Окситоцин: связь и доверие**

Окситоцин называют «гормоном любви» или «гормоном объятий» — и не зря. Он играет ключевую роль в привязанности, доверии и социальных связях. Исследования показывают, что окситоцин важен для формирования отношений: он помогает нам выделять «своих» среди чужих, способствует доверию и укрепляет связи — как романтические, так и дружеские. Интересно, что недавние работы на грызунах показали: без нормальной работы окситоциновой системы животные медленнее формируют именно дружеские связи, а не только парные. Окситоцин выделяется при объятиях, прикосновениях, совместной деятельности, а также в моменты близости и доверительного разговора.

#### **Эндорфин: обезболивание и лёгкость**

С эндорфинами есть важный нюанс, о котором стоит сказать сразу: это не гормоны в строгом смысле, а эндогенные опиоиды — вещества, которые организм производит сам, чтобы обезболить и смягчить стресс. Их название происходит от «эндогенный морфин» — морфин, произведённый внутри тела. Эндорфины выделяются в ответ на боль, стресс, физическую нагрузку, смех, вкусную еду, музыку и даже ультрафиолетовый свет. Они не столько «делают счастливым», сколько снимают напряжение и создают ощущение лёгкости и облегчения. Тот самый «кайф бегуна» — во многом их работа, хотя и не только их.

#### **Как это работает вместе**

Ни один из этих четырёх не действует в одиночку. Дофамин тянет вперёд, серотонин удерживает равновесие, окситоцин связывает с другими, эндорфин смягчает удары. Счастье —

не «выброс дофамина» и не «высокий серотонин». Это слаженная работа системы, где каждый компонент важен, но не заменяет остальные.

В следующей подглаве — о том, как сделать так, чтобы эта система работала на вас, а не против. Не с помощью таблеток и не через силу воли, а через повседневные привычки и небольшие настройки.

## 1.2. Как заставить гормоны работать на нас: ежедневные привычки и настройки

Хорошая новость: нам не нужно ждать, пока химия сама решит нас порадовать. Плохая — волшебной кнопки тоже нет. Всё, что есть, — это набор довольно скучных, повторяющихся действий, которые, если их не бросать, постепенно меняют фон. Я не обещаю, что после прочтения этой главы вы будете просыпаться с улыбкой. Скорее наоборот: многое из того, что здесь написано, звучит как то, что вы и так знали, но откладывали. Что ж, откладывать дальше некуда.

Начнём с дофамина. С ним сложнее всего, потому что он легко ломается. Механизм простой: мозг ждёт награду — получает — запоминает путь. Проблема в том, что современный мир научился обманывать этот механизм. Короткие видео, уведомления, бесконечная лента — всё это даёт маленькие порции предвкушения без реального результата. Дофамин вырабатывается, а удовлетворения нет. В итоге мы чувствуем себя выжатыми и при этом не можем оторваться. Что с этим делать? Не героически «удалить всё» (обычно это заканчивается срывом), а вернуть наградам вес. Пусть их будет меньше, но настоящих. Дописать главу. Дойти до конца маршрута. Доделать то, что начал. Скучно? Да. Работает? Да, но не сразу. Ещё один приём — разбивать большие задачи на маленькие и отмечать каждый шаг. Дофамину всё равно, большая победа или маленькая, ему важен сам факт «получилось». А ещё полезно иногда делать что-то без телефона под рукой. Не из аскезы, а чтобы мозг снова научился ждать.

С серотонином всё медленнее и незаметнее. Он не любит рывков. Ему нужны сон, свет и еда — те вещи, которые мы обычно задвигаем на последнее место. Начнём со сна. Если вы спите по шесть часов и удивляетесь, почему всё раздражает, — вот вам и ответ. Серотонин вырабатывается в том числе в тёмное время суток, и хронический недосып бьёт по нему первым делом. Дальше — свет. Утром, в первые час-два после пробуждения, полезно получить порцию яркого света: выйти на улицу, открыть окно, встать у окна с чашкой кофе. Звучит как мелочь, но это одна из самых рабочих вещей. И еда. Не диеты и не суперфуды, а регулярное питание с достаточным количеством белка и сложных углеводов. Серотонин делается из триптофана, а триптофан поступает с едой. Пропускать приёмы пищи и потом удивляться плохому настроению — популярный, но не очень умный сценарий. И ещё движение. Не обязательно спортзал — хватит прогулки. Но регулярной.

С окситоцином интереснее, потому что тут всё зависит от других людей, а с ними сложно. Окситоцин не вырабатывается в одиночестве. Ему нужны контакт, разговор, прикосновение, совместное дело. Причём не обязательно что-то грандиозное. Позвонить родителям. Обнять того, кто рядом. Пойти с кем-то за продуктами и проговорить полчаса у полки с крупами. Помочь кому-то с переездом. Всё это работает, потому что окситоцин любит не интенсивность, а повторяемость. Одна большая встреча раз в месяц не заменит десяти маленьких. И ещё: если вам кажется, что «не с кем», это обычно не про отсутствие людей, а про отсутствие привычки их замечать. Начните с тех, кто уже есть в вашей жизни, даже если общение с ними сейчас сводится к лайкам.

Эндорфин — самый простой в получении и самый обманчивый. Он приходит быстро: смех, физическая нагрузка, острая еда, музыка, холодный душ. Но он же и уходит быстро. Проблема в том, что многие пытаются построить счастье только на эндорфине — и получают качели. Сегодня хорошо, завтра пусто. Эндорфин хорош как приправа, а не как основное блюдо. Поэтому не стоит гнаться за ним специально. Он сам подтянется, если есть движение, смех и хоть какая-то физическая активность. Кстати, про движение: не нужно изнурять себя. Достаточно того, что вы делаете регулярно и без отвращения. Если вам ненавистна мысль о

беge — не бегайте. Ходите. Танцуйте на кухне. Играйте с собакой. Эндорфину всё равно, откуда он взялся.

И последнее, что стоит сказать про все четыре сразу. Они не работают по отдельности, и это главное. Можно заесть плохое настроение сладким (дофамин), но без сна (серотонин) и без разговора с кем-то близким (окситоцин) это даст эффект на двадцать минут. Можно неделю ходить в спортзал (эндорфин), но если при этом ни с кем не общаться и не спать, — тоже не вытянет. Счастье не в том, чтобы найти один работающий ингредиент, а в том, чтобы не забывать про остальные. И да, это звучит как нудная проповедь. Но по-другому не бывает.

В следующей главе поговорим про ожидание приятных событий — про то, как научиться радоваться заранее, а не только постфактум.

## Глава 2. Верхний слой: ожидание приятных событий

### 2.1. Предвкушение как отдельный источник радости

Есть старая шутка: счастье — это не поездка, а сборы. И в ней больше правды, чем кажется. Психологи давно заметили странную вещь: люди, ожидающие отпуск, часто чувствуют себя лучше, чем в самом отпуске. Не потому, что отпуск плохой, а потому, что ожидание устроено иначе. Оно ничем не омрачено. В нём нет очередей в аэропорту, дождя, ссоры из-за карты и усталости к третьему дню. Ожидание — это чистая, дистиллированная версия удовольствия, без примесей реальности.

Дофамин, о котором мы говорили в прошлой главе, тут главный герой. Он выделяется не тогда, когда мы получаем награду, а когда мы её предвидим. Это его основная работа — толкать нас вперёд, рисовать в голове привлекательную картинку и говорить: «Ещё чуть-чуть, и будет хорошо». Именно поэтому предвкушение — не подготовка к радости, а самостоятельная радость. И, что важно, бесплатная. Её не нужно заслуживать, ждать разрешения или покупать билет. Она уже включена в конструкцию, надо только научиться ею пользоваться.

Проблема в том, что большинство из нас делает наоборот. Мы либо не планируем ничего приятного заранее — живём от задачи к задаче, — либо, наоборот, планируем так далеко и так глобально, что предвкушение не включается, потому что до события слишком долго. «Съездить в Японию через три года» — это не предвкушение, это мечта. А вот «в субботу пойти в ту кофейню, которую давно присмотрел» — вполне себе предвкушение. Оно работает на короткой дистанции. Оптимально — от нескольких дней до пары недель. Слишком близко — не успевает разгореться, слишком далеко — гаснет.

Есть и ещё один нюанс. Предвкушение любит конкретность. «Отдохнуть на выходных» — это не событие, это намерение. Мозг не понимает, чего ждать, и не включает дофамин. А вот «в воскресенье утром — свежие круассаны, кофе на балконе и книга, которую я откладывал два месяца» — это уже сценарий. С картинкой, запахом, временем суток. Чем больше деталей, тем ярче предвкушение. Причём детали не обязательно должны быть приятными в буквальном смысле — важно, чтобы они были живыми. Даже «потом мы поссоримся из-за того, кто моет посуду» делает сценарий объёмнее, а значит, и ожидание — реальнее.

Парадокс, но предвкушение работает лучше, если в нём есть место неопределённости. Полностью предсказуемое событие радует меньше, чем то, в котором есть лёгкий элемент сюрприза. Поэтому не стоит расписывать всё по минутам. Оставьте себе люфт: «мы пойдём гулять, а куда — решим на месте». Мозг воспринимает такую неопределённость как интригу, и дофамин включается сильнее. Это же объясняет, почему мы так любим распаковывать подарки, даже если примерно знаем, что внутри.

## **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.