Герасим Авшарян

Как сделать свою жизнь интересной

Быстрый старт

Секреты организации жизни,
в которой всегда есть
что ждать, что вспомнить
и чем наслаждаться



Герасим Авшарян

Как сделать свою жизнь интересной. Быстрый старт. Секреты организации жизни, в которой всегда есть что ждать, что вспомнить и чем наслаждаться

https://litres.ru/74746497
SelfPub; 2026

Аннотация

Это книга-быстрый старт. Пошаговая инструкция к тому, чтобы поскорее привести свою жизнь в порядок и сделать её интересной — без мотивационных вспышек и громких обещаний.

Внутри — простая система из нескольких принципов. В жизни должны быть предстоящие события — и регулярно, чтобы почти всегда было чего ждать. Должны быть приятные воспоминания — их можно вспоминать, рассказывать и предлагать повторить. Важно работать со своим состоянием и не пускать его на самотёк. А ещё — улучшать жизнь и не давать ухудшаться, беречь

настроение, любить себя и завести правила, которые держат, когда всё идёт не так.

Книга короткая, конкретная и практичная. В конце каждой главы — шаги, которые можно сделать уже на этой неделе. Начни с малого — и через семь дней у тебя будет работающая система, а впереди — что-то, чего ты ждёшь.

Содержание

Введение. Почему интересная жизнь — это не случайность, а система 7
Три измерения времени 8
Ожидание и систематичность 9
Улучшать и не давать ухудшаться 10
Настроение и любовь к себе 11
Правила и решения 12
Как устроена эта книга 13
Глава 1. Будущее: искусство создавать предстоящие события 14
Почему это так работает 15
Главное слово — «систематически» 16
Как это делать на практике 17
Чего избегать 18
Что это даёт 19
Глава 2. Прошлое: приятные воспоминания как ресурс 20
Зачем вообще нужно прошлое 21
Три способа пользоваться воспоминаниями 22
Как это выглядит в жизни 23
Важный момент: собирать, а не ждать 24
Чего избегать 25
Что это даёт 26

Глава 3. Настоящее: работа со своим состоянием 27
Конец ознакомительного фрагмента. 28

Герасим Авшарян
Как сделать свою жизнь интересной. Быстрый старт. Секреты организации жизни, в которой всегда есть что ждать, что вспомнить и чем наслаждаться

Введение. Почему интересная жизнь — это не случайность, а система

Начнём с простого вопроса: почему у одних людей жизнь бурлит — им всегда есть что рассказать, куда пойти, чего ждать, — а у других, при внешне тех же условиях, дни сливаются в серую ленту «дом — работа — дом»? Разница редко в деньгах, возрасте или удаче. Разница — в устройстве жизни. В том, есть ли в ней **система**, которая производит интерес.

Эта книга — о такой системе. Не о мотивации, которая вспыхивает и гаснет, и не о «секретах успеха» из соцсетей, а о нескольких простых принципах, которые можно встроить в свою жизнь и поддерживать регулярно. Интересная жизнь — это не случайность. Это результат нескольких привычек и решений, которые работают вместе.

Три измерения времени

Первый ключ к интересной жизни — правильное обращение со временем во всех трёх его измерениях.

Будущее. В жизни должны быть предстоящие события. Завтра — встреча с другом. В субботу — поход в кино. Через месяц — поездка. Когда впереди что-то намечается, появляется приятное ожидание — а ожидание само по себе делает день живее. Важно, чтобы это носило **систематический** характер: не раз в год, а постоянно, чтобы в календаре почти всегда было что-то, чего вы ждёте.

Прошлое. В прошлом должны быть приятные воспоминания. Их можно вспоминать, о них можно рассказывать, их можно хотеть повторить и предлагать другим: «Слушай, это было классно, давай ещё раз что-нибудь подобное сообразим!» Так прошлое помогает нам намечать похожее в будущем — и круг замыкается: воспоминания питают ожидания.

Настоящее. Особенно важно то, что происходит с нами сейчас, — наше **состояние**. Если пустить его на самотёк, оно будет то хорошим, то плохим, и человек превращается в раба изменчивости своего настроения. Полностью взять состояние под контроль вряд ли возможно, но если стараться — вероятность стабильно хорошего состояния заметно повышается. Мы учимся не скатываться каждый раз в яму разочарования и грусти.

Ожидание и систематичность

Из сказанного вытекают два принципа, на которых держится всё остальное.

Систематичность. Разовые усилия не работают. Интересной жизнь делает ритм: маленькие события каждую неделю, регулярные встречи, повторяющиеся приятные занятия. Система важнее вспышек.

Ожидания. В жизни должно быть что-то в будущем, чего вы ждёте с удовольствием. Причём ожидания тоже должны быть систематическими — не «когда-нибудь», а постоянно, чтобы почти всегда впереди маячило что-то приятное.

Улучшать и не давать ухудшаться

Есть ещё одно различение, без которого система не работает. Чтобы жизнь была интересной, нужно **два разных умения**:

Улучшать многое в жизни — привносить что-то хорошее и новое.

Не давать многому ухудшиться — не испортить то хорошее, что уже есть, самому и не дать испортить другим.

Это не одно и то же. Можно активно добавлять новое — и одновременно незаметно разрушать старое. Интересная жизнь требует и того, и другого.

Настроение и любовь к себе

Интересная жизнь с плохим настроением маловероятна. Поэтому придётся познакомиться с секретами хорошего настроения: общение, здоровье, занятия, отдых. Настроение — не то, что «случается» с нами; это то, на что можно влиять.

И ещё один секрет, без которого трудно двигаться: **любовь к себе**. Правило «начать любить себя» звучит просто, но у него есть логичное следствие: что любишь, тем и увлекаешься. Человек, который себя любит, начинает заниматься собой — здоровьем, спортом, общением, развитием. Любовь к себе превращается в увлечённость собой, а увлечённость — в улучшение жизни.

Правила и решения

Чтобы всё это не осталось благими пожеланиями, полезно **принимать решения и формулировать себе правила**. Когда есть правило, появляется и желание его соблюдать, и попытки. Правила могут быть разными: «стараться быть в хорошем внутреннем состоянии», «быть по возможности оптимистом», «если приходит грусть — не поддаваться сразу, а пробовать не сорваться», «не жаловаться на жизнь слишком часто или по возможности вообще не жаловаться». Из таких правил и складывается система.

Как устроена эта книга

Первая часть — о времени: как создавать предстоящие события, как пользоваться воспоминаниями, как работать со своим состоянием в настоящем. Вторая — о принципах: систематичность, ожидания, умение улучшать и не давать ухудшаться. Третья — о настроении, любви к себе и правилах, которые превращают всё это в устойчивую привычку. В конце мы соберём всё вместе в личный план.

Интересная жизнь — это не везение и не особый талант. Это навык. И, как любой навык, его можно освоить. Начнём.

Глава 1. Будущее: искусство создавать предстоящие события

Вот смотри. Есть люди, у которых в жизни вроде всё нормально — работа, дом, быт, — но живут они как-то вяло. Утром встал, день прошёл, вечером лёг. И так по кругу. А есть другие: у них всё то же самое, но они почему-то всё время куда-то идут, с кем-то встречаются, что-то планируют. И дело тут не в характере и не в деньгах. Дело в том, что у вторых в календаре почти всегда есть что-то впереди.

Это и есть первый секрет. Хочешь интересную жизнь — заведи себе **предстоящие события**. Не когда-нибудь потом, а прямо сейчас, на ближайшие дни и недели.

Почему это так работает

Всё просто: когда впереди что-то намечается, включается ожидание. А ожидание — удивительная штука. Оно само по себе красит день, даже если день самый обычный. Подумай сам: если завтра встреча с приятелем, то сегодняшний вечер уже другой. Уже есть о чём думать, к чему готовиться, чего ждать. И даже если встреча окажется так себе, ожидание всё равно сработало — ты прожил эти дни интереснее.

Отсюда правило: **важно не только само событие, но и то, что оно намечается.** Само предвкушение — уже половина удовольствия. Поэтому не надо прятать от себя будущее, не надо жить «пока день сегодняшний». Наоборот — держи в голове, что там впереди.

Главное слово — «систематически»

Теперь самое важное. Одно событие в год ничего не меняет. Ну, съездил в отпуск, вернулся — и снова серые будни. Система работает только тогда, когда события идут **регулярно**. Не раз в год, а так, чтобы почти всегда в календаре было что-то, чего ты ждёшь.

Это не значит, что каждый день должно быть что-то грандиозное. Наоборот. Маленькие события работают лучше, потому что их легко обеспечить. Встреча с другом в среду. Поход в кино в субботу. Прогулка в новом месте в воскресенье. Настольные игры с кем-нибудь в четверг. Через две недели — концерт. Через месяц — короткая поездка. Всё это не требует ни больших денег, ни отпуска. Требует одного: чтобы ты это **запланировал**.

Как это делать на практике

Есть простой приём, который я советую попробовать буквально на этой неделе.

Возьми календарь и посмотри на ближайшие семь дней. В каждом дне должна быть хотя бы одна вещь, которую ты ждёшь. Пусть маленькая. Пусть совсем незначительная — лишь бы она была приятной и настоящей. Если в каком-то дне пусто — придумай, что туда поставить. Позвони кому-нибудь и договорись о встрече. Забронируй билет. Запишись куда-нибудь. Просто наметь пойти туда, где давно не был.

А потом посмотри на следующие две-три недели. Там должно быть что-то покрупнее — то, что будет держать тебя дольше, чем один день. Поездка, событие, встреча, к которой готовишься. Не обязательно что-то дорогое. Главное — чтобы оно было впереди.

И заведи привычку: когда одно событие проходит, сразу намечай следующее. Это ключевой момент. Потому что самое опасное — это пустой календарь после того, как что-то хорошее закончилось. В этот момент легко скатиться обратно в «дом — работа — дом». Не давай этому случиться: не успело событие пройти — уже есть следующее.

Чего избегать

Тут есть пара ловушек, о которых стоит сказать сразу.

Первая — ждать «большого». Люди часто думают: вот накоплю денег, вот будет отпуск, вот тогда заживу. А до тех пор — как бы замирают. Это ошибка. Жизнь идёт сейчас, и ждать большого события годами — значит просто не жить. Маленькие регулярные события дают больше, чем одно большое раз в год.

Вторая — планировать настолько плотно, что становится тяжело. События должны быть в радость, а не в нагрузку. Если календарь забит так, что ты уже устал от одного взгляда на него, — это не система интересной жизни, это вторая работа. Оставь воздух. Пусть событий будет немного, но настоящих.

Третья — планировать только «полезное». Интересная жизнь — это не про продуктивность. Событие не обязано быть «развивающим» или «правильным». Оно должно быть приятным. Если тебе нравится просто сидеть с друзьями и болтать — это отличное событие. Не надо его обесценивать.

Что это даёт

Когда в жизни появляется система предстоящих событий, меняется само ощущение времени. Дни перестают сливаться. Появляется ритм: вот это было, вот это будет, а вот это — уже завтра. И вместе с ритмом приходит то самое ожидание, из-за которого жизнь начинает казаться живее.

А ещё это связано с прошлым — но об этом в следующей главе. Пока просто запомни главное: **интересная жизнь начинается с того, что в ней есть что-то впереди. И это «что-то» надо не ждать, а намечать самому — регулярно.**

Глава 2. Прошлое: приятные воспоминания как ресурс

В прошлой главе мы договорились: интересная жизнь начинается с того, что в ней есть что-то впереди. Но было бы странно говорить только о будущем. Потому что у времени три измерения, и если мы пользуемся только одним, жизнь всё равно получается однобокой. Сегодня поговорим о прошлом — да, именно о прошлом, хотя речь у нас вроде бы про интересную жизнь сейчас и потом.

Зачем вообще нужно прошлое

Многие люди к прошлому относятся настороженно: мол, что в нём копаться, надо жить настоящим. И в этом есть доля правды — если прошлое тянет тебя назад, если ты в нём застреваешь и жалеешь о том, чего не вернуть, то да, лучше туда не ходить. Но есть другая сторона, о которой часто забывают: **прошлое может быть источником приятных воспоминаний.** А приятные воспоминания — это не просто «было и было». Это ресурс, который работает на тебя прямо сейчас.

Подумай, что происходит, когда ты вспоминаешь что-то хорошее. Настроение поднимается. Появляется тепло. И, что важно, появляется желание — повторить. Вот это «а давай ещё раз» — оно ведь и есть мостик из прошлого в будущее. То есть прошлое не просто хранит хорошее, оно ещё и подсказывает, что наметить в будущем. Круг замыкается: воспоминание питает ожидание, ожидание создаёт событие, событие становится новым воспоминанием.

Три способа пользоваться воспоминаниями

Есть несколько простых способов, которыми приятные воспоминания можно пускать в дело.

Вспоминать. Самое очевидное. Иногда просто остановиться и вспомнить что-то хорошее. Не в смысле «как было классно, а сейчас нет», а в смысле «как было классно, и это у меня есть». Это как пересматривать старые фотографии — только в голове. Тёплое, спокойное занятие, которое поднимает настроение и напоминает, что в твоей жизни было хорошее.

Рассказывать. Проговорить приятное воспоминание вслух — с другом, с близким, с кем угодно — это отдельное удовольствие. Ты как будто проживаешь его заново, делишься им, и оно от этого становится больше. Кстати, людям обычно нравится слушать, когда рассказывают что-то живое и хорошее. Так что это ещё и способ общения.

Предлагать. А вот это самый ценный способ, и о нём часто забывают. Вспомнил что-то хорошее — предложи повторить: «Слушай, это было классно, давай ещё раз что-нибудь подобное сообразим». Тут воспоминание напрямую превращается в предстоящее событие. Прошлое работает на будущее. И это именно то, что нам нужно.

Как это выглядит в жизни

Допустим, ты вспомнил, как прошлым летом вы с друзьями ездили на природу и жарили шашлыки. Было здорово. Что можно сделать?

Вспомнить — просто посидеть с этим воспоминанием, почувствовать, как хорошо было.

Рассказать — написать в чат друзьям: «Вспомнил, как мы тогда на природу ездили, до сих пор улыбаюсь».

Предложить — а дальше: «Слушайте, а давайте повторим? Может, в эти выходные?»

И вот уже в чате обсуждается дата, и у тебя в календаре появилось предстоящее событие. Всё это выросло из одного воспоминания. Вот так это и работает.

Важный момент: собирать, а не ждать

Тут есть одна вещь, которую стоит понять. Приятные воспоминания не появляются сами по себе, если жизнь пустая. Они — следствие того, что ты живёшь интересно. То есть глава 1 и глава 2 работают в паре: создаёшь события в будущем — получаешь воспоминания в прошлом — воспоминания подсказывают новые события. Это такой маховик, который, если его раскрутить, начинает крутиться сам.

Но есть и обратная сторона. Если ты не создаёшь событий, то и вспоминать будет особо нечего. И тогда прошлое становится не ресурсом, а пустотой — или, что хуже, свалкой того, что не сложилось. Так что «собирать воспоминания» — это не про то, чтобы сидеть и ждать, что жизнь тебе их подарит. Это про то, чтобы их создавать, а потом бережно хранить.

Кстати, полезно их ещё и **фиксировать**. Фотографии, короткие заметки, что-то на память. Не для того, чтобы выкладывать, а для себя. Потому что память штука ненадёжная, а хорошие моменты хочется сохранить так, чтобы можно было к ним вернуться. Записал что-то приятное — и через год у тебя есть что вспомнить и о чём рассказать.

Чего избегать

Как и с будущим, тут есть пара ловушек.

Первая — жить прошлым вместо настоящего. Одно дело — вспоминать хорошее и превращать его в планы. Другое — сидеть и думать: «Вот раньше было хорошо, а сейчас всё не так». Это не ресурс, это ловушка. Воспоминание должно толкать вперёд, а не тянуть назад.

Вторая — обесценивать своё прошлое. Бывает, человек смотрит на свою жизнь и говорит: «Да что там вспоминать, ничего особенного не было». Это почти всегда неправда. Просто он не привык замечать хорошее. А хорошее было — пусть маленькое, пусть простое. Начни замечать, и окажется, что вспоминать есть что.

Третья — хранить только «большие» воспоминания. Отпуск, свадьба, что-то значительное. А ведь жизнь состоит из мелочей: как пили чай на кухне, как шли вместе домой, как смеялись над глупостью. Вот это часто и есть самое ценное. Не отбрасывай мелочи.

Что это даёт

Когда ты начинаешь пользоваться прошлым как ресурсом, происходит сразу несколько вещей. Во-первых, у тебя всегда есть чем поднять себе настроение — просто вспомнить. Во-вторых, у тебя появляется источник идей для будущих событий — «а давай повторим». В-третьих, меняется само ощущение жизни: она перестаёт быть плоской, у неё появляется глубина. Ты не просто живёшь сейчас — у тебя за спиной есть хорошее, а впереди есть что ждать. И это уже совсем другое дело.

Запомни главное: **прошлое — это не то, что прошло. Это то, что у тебя есть. И этим можно пользоваться — вспоминать, рассказывать, предлагать.**

Глава 3. Настоящее: работа со своим состоянием

Вот мы и добрались до настоящего. И тут я хочу сказать одну вещь, которая, может быть, покажется очевидной, но от этого не перестаёт быть важной: **всё, что мы делаем с будущим и прошлым, в конечном счёте нужно для того, чтобы нам было хорошо сейчас.** Нет смысла в прекрасных планах и тёплых воспоминаниях, если в настоящем тебе плохо. Поэтому настоящее — это не просто «одно из трёх измерений». Это место, где жизнь собственно и происходит.

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.