

Привет, друг!



Поздравляю тебя с началом новой жизни. Если ты открыл дневник счастья и сделал это не для того, чтобы его просто полистать, значит, ты намерен всерьез что-то поменять.

Весь путь — от первой до последней страницы — мы пройдем вместе, и время от времени я буду тебя поздравлять. Каждые 40 дней будем устраивать поминки по тебе старому и поднимать бокал игристого (а можно и просто чашку чая), приветствуя тебя нового.

Поверь мне, это непростой, но очень увлекательный путь. Встав на него однажды, я до сих пор ощущаю день за днем, как моя жизнь меняется. Вот уже почти год, как на этом пути я не один, а в отличной компании единомышленников — людей, которым «зашла» предложенная мною система счастья и которые, практикуясь ежедневно, убедились в ее эффективности.

Система счастья — комплекс несложных ментальных тренировок. Мы занимаемся своим телом в тренажерном зале — становимся красивыми и здоровыми. Мы занимаемся счастьем — и становимся счастливыми. Принцип тот же.

Главное — последовательность, регулярность и осознанность.

Эту систему я описал в книге **«Система счастья: Практическое руководство по тренировке счастья»**. В моих публикациях, видео и выступлениях я делюсь с аудиторией ее основными принципами и реальными примерами того, как система меняет мою жизнь и жизнь других людей.

Простота и доступность системы нашли отклик у тысяч людей. Я по-настоящему кайфую от этого. Также, как кайфовал 30 лет от занятия реальным сложным бизнесом, пока не осознал, что нельзя за-цикливаться на работе — начинаются перекосы, и это прямой путь к депрессии.

День 12

Теперь в том же духе выписываем счастливые моменты из юности.

Не стесняйся — тут можно все!

Эту тетрадь мы никому не покажем. Первый секс, травка и что там еще у тебя было?

Ничего такого?.. Да ладно, пиши давай.

Кстати, в памяти и дальше могут всплывать СМ из детства. Их тоже пиши, это важно для дела.

День 13

Юношество:

Детство:

Ночь 40

Задание на ночь.

Перед сном перечитать записи предыдущих недель. В тишине.

Удели этому хотя бы полчаса. Подумай о том, какая прекрасная и насыщенная у тебя жизнь. Все ведь супер! Столько хорошего случилось, а сколько всего еще случится!

Можешь фоном включить расслабляющую lounge-музыку или мелодию, связанную с каким-либо счастливым моментом из прошлого или настоящего. Даже если это шансон, песня Чебурашки или Таня Буланова. А хули! Это же твое, внутреннее, интимное. Твое и только твое! Налей чашечку чая, игристого или чего-то другого — что ты там пьешь.

Когда ляжешь в постель, закрой глаза и попытайся восстановить в памяти сегодняшний день.

Что в нем было хорошего?

Даже если не фиксировал счастливые моменты, припомни хорошее. Поблагодари за него. Попробуй заснуть с улыбкой на лице и улыбнуться утром перед тем, как открыть глаза (повязка на глаза в помощь).

День 51

	Семья/ отношения	Работа	Путешествия	Хобби	Здоровье
Детство					
Юношество					
Взрослая жизнь					
Сегодня					