

The background of the entire page is a close-up photograph of purple lilac flowers in full bloom, with green leaves interspersed among them. The flowers are small and densely packed into clusters. A white rectangular box with a thin red border is centered on the page, containing the author's name and the title of the work.

Юлия Сушинская

**Двенадцать правил
счастливой жизни**

Юлия Сушинская

Двенадцать правил счастливой жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69372580

SelfPub; 2023

Аннотация

Данная брошюра о том, как жить счастливо, даже не имея много денег. Независимо от финансового положения не все чувствуют себя на все сто. Здесь собраны афоризмы, переделанные в правила, по которым живёт автор. Небольшой объём материала поможет в любой момент восстановить в памяти умные мысли и вспомнить правила, которые и вдохновят читателя, и заставят его жить, несмотря ни на что.

Юлия Сушинская

Двенадцать правил счастливой жизни

Данная брошюра (не могу назвать это книгой по причине небольшого объёма) – краткое руководство, как жить, чтобы чувствовать себя счастливым, даже не имея много денег. У Хемингуэя есть высказывание: «Богатые не похожи на нас с вами: у них денег больше». Да, денег больше, но независимо от финансового положения все люди одинаковы: «Все куры одинаковы, и люди все одинаковы». (А. Сент-Экзюпери)

Даже имея огромный капитал, не все чувствуют себя на все сто. Человеку, конечно, всегда мало, сколько чего ни дай. Но важно научиться ценить то, что есть, приумножая своё добро. Я собрала высказывания великих людей из разных источников, переделала их в правила, по которым живу сама. В любой момент можно быстро прочитать эти умные мысли и, несмотря ни на что, жить дальше и чувствовать вкус к жизни.

1. Когда хочешь что-либо сделать, никогда не спрашивай о последствиях. Иначе так ничего и не сделаешь. (Э. М. Ремарк) = Делайте то, что считаете нужным, и не думайте о последствиях. Иначе потом будете жалеть, что даже не попробовали.

Когда я увольнялась из школы, я просто решила, что буду заниматься любимым делом, то есть учить детей русскому языку, но никто не будет меня заставлять писать никому не нужные бумажки. У меня хватит времени на любимую работу, на себя и на семью. В школе же у меня не было сил даже на любимую работу. Случилось выгорание, здоровье полетело в тартарары. Многие задавали мне кучу вопросов: как так, без школы, а как же пенсия в будущем, а если ты не наберёшь учеников и останешься без денег? Я не размышляла над этим. О пенсии до сих пор не думаю. Зачем? Если бы я задавалась всеми этими вопросами, то до сих пор бы работала в школе, то есть была бы с охрипшим голосом, с маленькой зарплатой, вся в тетрадах, в морщинах и с клубком нервов. Всё, что надо, есть у репетитора: и ученики, и доход. Конечно, зарплату можно увеличивать, и об этом я, конечно, помышляю. Я счастлива, что решилась на этот безумный, с точки зрения некоторых людей, шаг. Многие до сих пор никак не успокоятся и говорят мне, чтобы я искала работу в школе или колледже, что это «моё». А я знаю, что моё: моё – это семья, моё – это здоровье, моё – это русский язык, моё – это дети, моё – это я. В школе же у меня был только русский и ученики. Репетиторство объединяет всё мои приоритеты. Так зачем мне думать о каких-то ещё последствиях? А если бы я загонялась, то никогда бы не сделала свою жизнь лучше.

«Почему мы здесь?» – вот над чем стоит поразмышлять. Этот вопрос задаётся главному герою в книге Дж. Стреле-

ки «Кафе на краю земли». Задумайтесь, почему мы здесь, в этом мире. Наверное, чтобы дышать полной грудью, творить добро, делать то, что нравится. Хотя по поводу «нравиться» можно и поспорить. К сожалению, иногда, чтобы добиться успеха, надо делать и то, что не всегда прельщает. Простой пример. Ко мне приходит одиннадцатиклассник на занятие по русскому языку. Он говорит мне: «Я хочу быть айтишником – мне Ваш русский не надо». Я его спрашиваю: «А зачем тогда пришёл?» Ответ очевиден: «Чтобы поступить, мне надо сдать русский на хороший балл, потому пришёл к Вам». Мой совет такой в этой ситуации: «Полюбите то, что делаете, раз пока нет возможности делать то, что любите». Значит, моя задача – увлечь своим предметом ученика, а его – активно работать, чтобы достичь успехов и получить профессию ту, о которой он мечтает. Всё в этом мире взаимосвязано: чтобы жить в чистоте и уюте, надо сделать уборку. Так везде: прежде чем получить то, что желаешь, и заниматься тем, что действительно нравится, порой приходится много трудиться. Но всегда надо пробовать воплощать свои идеи в жизнь! И будь что будет!

2. Научиться можно только тому, что любишь. (И. Гёте) = Делайте то, что любите, и станете профессионалом.

Не все знают, что я училась в университете заочно. Я часто об этом умалчиваю. Почему? Наверное, боюсь, люди по-

думают, что я плохо разбираюсь в своём деле. Хотя я же знаю, что мои знания самые крепкие, потому что я сама их добывала, ведь мне нравится моя работа. Так получилось, что я поздно осознала, что хочу быть учителем русского языка и литературы, буквально за месяц до подачи документов в вуз. До этого сама не знала, куда идти. Мама думала, что я стану музыкантом, ведь я играла на фортепиано. Я же понимала, что музыка не совсем моё, но не перечила, потому что мне было всё равно. Но, готовясь к экзамену по русскому языку, я влюбилась в этот предмет. Спасибо репетитору! Именно учительница привила любовь к языку. Мне было грустно на последних занятиях оттого, что больше не придётся делать любимые тесты и выполнять увлекательные упражнения. И вот тогда-то меня осенило: пойду на филфак! Все были в шоке от моего решения, даже репетитор. Но я не сдавалась. За месяц я сама подготовилась к экзамену по русской литературе и к тесту по обществоведению. Всё сдала, но, увы, мне не хватило баллов, чтобы учиться на очном отделении. На заочку мне предложила идти приёмная комиссия. Посоветовавшись с родителями, я согласилась. Шесть лет я училась на филфаке БГУ. Диплом я защитила на 10 и экзамен по русскому языку сдала на 10! Как же я собой горжусь! Мне жутко всё это нравилось: читать книги, разбираться в тонкостях языка. Я и сейчас, когда что-то не знаю, то ответы ищу сама по разным источникам: приходят на помощь словари, пособия и gramota.ru. Считаю, что тот багаж, который у

меня есть и которой я отдаю своим ученикам, – моя заслуга. Конечно, преподаватели БГУ направляли, но в готовом виде никто мне знания не давал, как на очном отделении. Почему же смогла всему научиться? Потому что я люблю своё дело! А вот в музыке я бы так и осталась дилетантом, но не профессионалом, даже с дипломом, потому что не настолько всё это нравится, чтобы в этом бесконечно разбираться. Другое дело язык! «Я люблю язык за то, что учу его постоянно. Он мне никогда не надоест!» – так я говорю своим ученикам. Я сдаю тесты на 100 баллов. Но знать язык на 100%, думаю, никто не может. И я тоже. Жизни не хватит, чтобы выучить всё! Но именно это меня и прельщает в работе. Всех книг не прочитать и всех слов не выучить. Всегда есть, над чем работать и к чему стремиться.

Вывод: превращайте хобби в работу! И тогда вы станете мастером своего дела! Как говорил Конфуций, «выберите себе работу по душе, и вам не придётся работать ни одного дня в своей жизни». И именно так вы добьётесь успеха, да ещё и денег заработаете. Закончу эту идею словами Крылова: «Берись за то, к чему ты сроден, коль хочешь, чтоб в делах успешный был конец».

3. Существует только один путь к счастью: для этого следует перестать беспокоиться о вещах, которые не подчинены нашей власти. (Эпиктет) = Не беспокойтесь о том, что вы не можете изменить.

Это, пожалуй, трудно принять, но надо, если вы хотите душевного покоя. Я боюсь войны. Очень. Думаю, самое страшное, что со мной может произойти, – это жить во время войны. Я прочитала много книг о войне, и война меня пугает. Сейчас мы живём в очень беспокойное время. Я счастлива, что над моей Беларусью мирное небо сегодня. Но всё равно страшно, ведь никто не знает, что может произойти завтра. Доходило до того, что моя тревога не давала мне спать. Я пила на ночь успокоительные, чтобы хоть как-то отдохнуть от дурных дум. Затем я начала вести блог в TikTok и Instagram, составлять свои тесты моим ученикам, читать много и долго, чтобы отвлечься от ужасных мыслей о войне. И это помогло! Если не думать о том, что страшно, то становится легко. Прочитав высказывание Эпиктета, я пришла к выводу: я не смогу отменить войну, если она придёт: это не в моей власти. Так зачем же я сейчас об этом беспокоюсь? Надо жить в моменте. Сейчас всё прекрасно в Беларуси! Вот и наслаждаемся! А беспокоиться о войне – это то же самое, что беспокоиться о смерти. Мы ведь не сможем отменить смерть... Вспоминайте афоризм философа Эпиктета, когда приходит чувство тревоги. И ещё процитирую И. Бехера: «Работай, когда тебе грустно, – это единственное средство разогнать грусть. Работай, чтоб не впасть в тоску: ничто так не избавляет от унылой пустоты, как работа. Работай, когда тебе сопутствует успех: нет иного лекарства против «головокружения», кроме работы». От себя добавлю: «Работайте, чтобы не беспо-

коиться о том, что не в вашей власти».

4. И что бы с вами ни случилось, ничего не принимайте близко к сердцу. Немногое на свете долго бывает важным. (Э. М. Ремарк) = Не принимайте близко к сердцу неприятности: они пройдут.

Гениальные слова! Человек гробит себе здоровье по мелочам. Эти пустяки собираются в большой ком и хоронят человека. Прежде чем расстраиваться из-за чего-то, подумайте, насколько завтра или через 10 лет это будет важно. Уволили? Неприятно. Но, может, это повод поменять работу или вообще отдохнуть?

Простой пример. Мой муж вынужден был когда-то уйти с любимой работы. Так сложились обстоятельства. Поначалу нам было грустно и обидно. Но именно после его увольнения жизнь пошла вверх. Мы переехали в столицу (об этом до увольнения думать не могли), нашли прекрасную работу, устроили ребёнка в хорошую гимназию и в прекрасный футбольный клуб. Я же, благодаря сложившимся обстоятельствам, работаю сейчас дома, а не в школе. В маленьком городке я бы даже не додумалась бросить гимназию и стать репетитором. Зачем же было тогда, шесть лет назад, тревожиться за то, что случилось? Ведь теперь это неважно. И я привела пример более-менее серьёзный. А ведь сколько разной ерунды у нас происходит каждый день: не так сказал, не так посмотрел, потерял что-то, не купил что-то, подставили

где-то, не угодил кому-то и т. д. Да не думайте об этом, если это неважно! Ценны ведь жизнь, здоровье, близкие люди. Всё остальное можно купить, поменять и выбросить не жалея.

5. Только мечта помогает нам примириться с действительностью. (Э. М. Ремарк) = Мечтайте!

Как только наступает тяжёлый период, отвлекайтесь на мечты! Они помогут выбраться из депрессии и из любой неприятной ситуации. У моего папы есть такое выражение: «Мечты, мечты, где ваша сладость? Мечты ушли – осталась гадость». Отвлекайтесь на грёзы, если в вашу жизнь пришла гадость. Это даст вам силы пережить тяжёлый период. Человек живёт, пока мечтает!

6. Кто ничего не ждёт, никогда не бывает разочарован. Вот хорошее правило жизни. Тогда всё, что придёт потом, покажется вам приятной неожиданностью. (Э. М. Ремарк) = Никогда ни от кого ничего не ждите.

Делайте всё возможное, чтобы добиться успеха, но не ждите этого успеха. Впоследствии, если триумфа не состоится, вы не будете печалиться и не впадёте в депрессию, а просто придумаете новые инструменты, чтобы попытаться ещё раз покорить Олимп. Или же выбросите эту идею из головы и займётесь чем-то новым. Так тоже можно. Зато если успех накроет вас с головой неожиданно (вы ведь не ждёте его), то

счастью не будет предела!

Воланд в своём известном романе даёт совет Маргарите: «Никогда и ничего не просите! Никогда и ничего, и в особенности у тех, кто сильнее вас. Сами предложат и сами всё дадут!» Если вы вложите душу в своё дело (абсолютно любое), то найдутся те, кто оценит вас по достоинству и окажет помощь, если она понадобится. Отыщутся люди сильнее вас, которые не оставят вас. Если же всё время будете что-то клянчить у кого-то, то вы не станете сильными, а будете жалкими и ни на что не способными. А когда вас кто-то заметит и сам предложит помощь, то цепляйтесь за этот шанс и не упускайте его ни в коем случае!

7. Язвы желудка возникают не от того, что вы едите. Язвы возникают от того, что съедает вас. (Доктор Дж. Монтэгью) = Не «грызите» себя, не мучьте бесконечно угрызениями совести. И будете здоровы.

Не терзайте себя постоянно угрызениями совести. Дополню к афоризму доктора высказывание Ремарка: «Раскаяние – самая бесполезная вещь на свете. Вернуть ничего нельзя, ничего нельзя исправить. Иначе все мы были бы святыми. Жизнь не имела в виду сделать нас совершенными. Тому, кто совершенен, место в музее». Да, стоит постараться исправить свою ошибку, попросить прощения. Но не надо превращать любую оплошность в трагедию. Ведь это съедает нас. Если мы себя «пилим» бесконечно, то чувствуем униженны-

ми и не можем настроиться на позитив. А самое главное – здоровье уж точно съедается. Ещё Л. Н. Толстой говорил: «Я знаю в жизни только два действительных несчастья: угрызения совести и болезнь». Думаю, второе вытекает из первого. Виноваты? Исправляйтесь! Не нравится что-то? Меняйте ситуацию! Всё в ваших руках! Я всегда своим ученикам говорю, что вы всё можете, было бы желание. Человек может всё. Даже если нет способностей, их можно развить.

Вот вам пример из моей жизни. До 21 года я картавила. Все мои знакомые привыкли к моему дефекту речи, никто надо мной в школе не издевался, и я себя прекрасно чувствовала. Но!!! Как только я пошла преподавать (а я пока училась, параллельно подрабатывала), то заметила, как дети посмеиваются надо мной, а многие искренне не понимают какие-то слова. Но это было не самое неприятное. Руководителя, у которого я писала курсовую работу по литературе, звали Александр Юрьевич. Каждый раз, как только я ему звонила насчёт курсовой, он меня «кривлял» по телефону, пытаясь произнести моё горловое «р». Спасибо ему за это! Всё это: и насмешки ребят, и «издевательство» со стороны педагога – подстегнули меня действовать. Я пришла к логопеду и попросила помочь мне исправить мой дефект речи. Как сейчас помню выражение лица логопеда. Она смотрела на меня и испуганно, и неуверенно, и в то же время удивлённо-восторженно. Приговор мой был таков: «В 21 год вряд ли что-то получится, но стóит попробовать». Дефектолог да-

вала мне задания на дом: я заводила моторчик, бесконечно рычала, читала вслух с правильным «р», вставляла этот звук в скороговорки и произносила их бесконечно много раз. Надо мной шутили друзья, смеялась вся семья, говоря, что они меня понимают и любят, несмотря на дефект. Но мне нужно было одобрение со стороны общества. Я учитель, филолог и не умею красиво говорить! Результат не заставил себя ждать! В 21 год за пару месяцев я научилась правильно произносить звук «р». На защиту курсовой работы я пришла с правильно поставленным звуком. Я видела одобрение в глазах моего преподавателя. А самое главное: я гордилась собой. Если бы я не занялась исправлением своего дефекта, то до сих пор бы «ела» себя и «съела» бы точно. Как же я счастлива, что смогла это сделать! Теперь я чувствую себя уверенно и, когда «толкаю» речь, получаю удовольствие от звуков, которые произношу.

Вывод: не позволяйте каким-то обстоятельствам «съесть» вас. У вас есть два выхода: или не заикливаться на каких-то проблемах, или исправлять ситуацию! И будете здоровы и прекрасны!

8. Дёшево только то, что носишь без чувства уверенности в себе. (Э. М. Ремарк) = Любую вещь, и дешёвую и дорогую, носите с уверенностью.

Где-то прочитала, что часы, купленные за десять долларов и за миллион долларов, показывают одно и то же время.

Так ведь и есть. Неважно, сколько стоит одежда, которую вы надели. Важно, как вы в ней себя чувствуете. Если одежда удобная и идёт вам, носите её с гордо поднятой головой, даже если она стоит десять долларов или куплена в секонд-хенде. Помню, как на распродаже я купила платье. Оно было очень дешёвым, но так мне к лицу! Когда я его надеваю, люди делают мне комплименты. И никто не спрашивает, за сколько я его приобрела. Можно нарядиться в дорогие вещи, но они не будут украшать человека. И в чём тогда смысл? Если всё это носить без чувства уверенности, то и смотреться оно будет дешёво. Но можно выглядеть сногсшибательно в дешёвых шмотках, если они вам идут и вы это знаете, а потому несёте себя как король или королева. Вот тогда и будете выглядеть дорого!

9. Никогда не думайте ни минуты о тех людях, которые вам неприятны. (Так поступал генерал Эйзенхауэр) = Не думайте о тех, кто сделал вам больно.

Если человека обижают, то у него портится настроение, теряется не только вдохновение, но и вообще любовь к жизни. На самом деле многие психологи говорят, что обидеть человека невозможно: обижает он сам себя. И я с этим согласна полностью. Ведь если не задумываться над тем, что тебе сказали, не анализировать долго ситуацию, а просто находить выход из случившегося, не разбирать человека, который оказался гадом, и не лить слёзы в подушку, то можно считать,

что ничего плохого и не случилось. Враг того и ждёт, чтобы вас сломать. Для него это лучшая награда. Если же не получится, то он отстанет! А вы, если научитесь владеть своими эмоциями, сможете победить любого недоброжелателя и любую неприятность одолеть! Как же не обращать внимания на предательство, равнодушие и... боль, которую причиняют? Не думать об этом! Когда случается какая-то неприятная история с вами, постарайтесь не думать о том, почему с вами так поступили, какие вы хорошие, а они плохие. Это называется «строить из себя жертву». Подумайте о том, как всё исправить, и не анализируйте слова, которые были брошены из зависти или со зла. Не тратьте минуты, часы, дни и годы своей жизни, думая о людях, которые пытаются сделать вам больно, как-то укусить. Тогда вы обретёте покой душевный, и поверьте, над вами перестанут издеваться, вас перестанут обижать и подставлять, потому что такой стойкий человек никакому гаду неинтересен.

Я очень впечатлительный человек. Меня может ранить даже неверно брошенное слово в мой адрес. Но я активно работаю над собой. Если я обиделась, то стараюсь побыстрее выйти из этого состояния. Для этого отвлекаюсь на любимую работу, быт, чтение книг. А об обидчике стараюсь вовсе не думать. Более того, меняю о нём мнение: либо начинаю воспринимать человека таким, какой он есть (соглашаюсь с тем, что может меня уязвить, а я уже не буду обращать на это внимания), или вовсе рву все отношения и контакты. Ино-

гда, конечно, постепенно. К сожалению, не всегда получается сразу уничтожить все связи.

10. Мы редко думаем о том, что имеем, но всегда беспокоимся о том, чего у нас нет. (Шопенгауэр) = Цените то, что есть, и не беспокойтесь о том, чего нет.

Вот это уж точно беда практически каждого человека, независимо от финансового положения. Конечно, любой человек должен стремиться к чему-то большему. Но ни в коем случае нельзя приуменьшать заслуги. Цените то, что смогли достичь: любимого человека, детей, дом, телефон, кота или собаку, что угодно! Это сможет быть даже вкусный торт к чаю! Думайте периодически, какой вы молодец: у вас есть уже то и то. Да, хочу вот это, но надо сохранить то, что есть, приумножая то ценное, что уже приобрёл.

У меня нет квартиры. Я живу в съёмной. Не буду лукавить ни себе, ни людям: я мечтаю о том, когда получится приобрести своё жильё. Но я благодарна себе и судьбе за то, что у меня есть: за любящего мужа, прекрасного сына, живых и замечательных родителей, младшего брата, за любимую работу! И если мне кто-то предложит поменять квартиру на что-то из того, что у меня есть, я ни в коем случае не соглашусь! Добавить к этому квартиру – круто, но не заменить одно на другое. Поэтому думайте о том, что у вас есть, цените это! И тогда, думаю, к этому добру прибудет новое добро. Если же что-то обесценивать, то просто произойдёт замена того, что

есть, на то, чего нет. К сожалению, именно так это и работает. Почему часто у человека что-то есть, а чего-то нет? Есть семья, но нет жилья, есть жильё, но нет семьи, есть любимая работа, но нет любимого человека и т. д. Не задумывались? Очень мало людей, у которых есть всё. Это только мудрые имеют всё и сразу, потому что ценят то, что есть. Вспомните поговорку: «Новых друзей приобретай – старых не забывай». Если забудем, то останется только новый друг. Старый, увы, отвернётся. Значит, давайте беречь то, чего достигли, благодарить судьбу за, что подарила, и не тревожиться за то, чего нет! Возможно, именно тогда наши желания исполнятся!

11. Да, человек смертен, но это было бы ещё полбеды. Плохо то, что иногда внезапно смертен, вот в чём фокус! (М. А. Булгаков) = Помните, что смертны. Любите жизнь, пока вы здесь.

Все психологи в один голос говорят нам: живите сегодняшним днём, получайте удовольствие сегодня! Человек – единственное существо на Земле, которое знает, что его не станет, и живёт с этой мыслью. Но странно, что, ведая о своей приближающейся смерти, мы всё равно не ценим жизнь. Парадокс. Задумываемся о жизни только тогда, когда смерть наступает на пятки. А кто-то так и не поймёт вкус к жизни, если, как сказал Булгаков в своём гениальном романе, кончина придёт внезапно. Каждый вечер перед сном анализируйте свой день: что сегодня хорошего с вами произошло,

много ли добра вы смогли сделать, над чем ещё поработаете завтра, если повезёт и завтра всё-таки наступит. И не думайте о том, что вы не можете изменить, и о том, кто вас не ценит, не понимает. И ещё процитирую Л. Н. Толстого: «Если сомневаешься и не знаешь, как поступить, представь себе, что ты умрёшь к вечеру, и сомнение тотчас разрешится...»

12. Большинство людей счастливы настолько, насколько они полны решимости быть счастливыми. (А. Линкольн) = Разрешите себе быть счастливым на полную катушку!

Не надо ныть. Человек в своих бедах винит что угодно и кого угодно: судьбу, обстоятельства, других людей – только не самого себя. Хотите быть счастливыми – будете. Нет, значит, нет. «Ваш автомобиль едет туда, куда вы смотрите», – мудрые слова Г. Стайна.

Однажды, будучи уже репетитором, я встретила учительницу, с которой когда-то работала в гимназии. Она жаловалась на учительскую долюшку и сказала, что завидует мне. Я была в шоке! Кто же ей мешает тоже уволиться и работать так, как и я, репетитором. Она сама! Ей проще строить из себя несчастную, нежели что-то поменять в своей жизни и найти то самое счастье.

«Несмотря на всё то, во что нас учили верить, несмотря на то, что мы порой доводим себя до стресса, поступая так, как от нас ждут, каждый из нас способен контролировать свою

жизнь». И своё счастье тоже можно контролировать. По словам коуча Дж. Стрелеки, некоторые люди не осознают, что они и есть авторы своей судьбы и могут писать её так, как хотят. Живите или по сценарию, который написали вы сами, и будьте счастливы; или же не нойте, а, как говорила героиня Э. Портер, пробуйте «отыскать радость в том, что есть». «Что разум человека может постигнуть и во что он может поверить, того он способен достичь», – высказывание писателя и психолога Н. Хилла. То же со счастьем. Верьте счастью, постигайте его и да будет оно!

Таким образом, чтобы быть счастливым, необязательно иметь на счету миллионы долларов. Счастье заключается в нас, в нашей голове. Читайте много умных книг. Я читаю с карандашом и выписываю умные мысли великих людей. Они оказывают на меня влияние при принятии решения, помогают при дурном настроении и плохом самочувствии. В моей библиотеке есть несколько книг, в которых собраны жемчужины мысли, то есть афоризмы общественных и политических деятелей, учёных, представителей искусства. Я использую эти сборники вместо сеанса с психологом. Хотя, конечно, пособия по психологии тоже изучаю. Итак, давайте подведём итоги. Вот они, 12 правил счастливой жизни:

- 1) делайте то, что считаете нужным, и не думайте о последствиях;
- 2) занимайтесь тем, что любите, и станете профессиона-

лом;

3) не беспокойтесь о том, что не в вашей власти;

4) не принимайте близко к сердцу неприятности: они пройдут;

5) мечтайте;

6) никогда ни от кого ничего не ждите;

7) не «грызите» себя, не мучьте бесконечно угрызениями совести;

8) любую вещь, и дешёвую и дорогую, носите с уверенностью;

9) не думайте о тех, кто сделал вам больно;

10) цените то, что есть, и не беспокойтесь о том, чего нет;

11) помните, что смертны, и любите жизнь, пока вы здесь;

12) разрешите себе быть счастливым на полную катушку!

Этот список можно увеличивать. И, думаю, каждый сможет добавить правило от себя. Помните, что данную брошюру писал не профессиональный психолог, а обычный репетитор.