
ПЕРЕДМОВА

Сьогодні багато авторів, письменників пише мотиваційні книги і я глибоко переконаний, що це добре! Адже кожна людина є особистіть із власними поглядами, баченням і розумінням життя та власним багажем переживань.

Переконаний у тому, що ця книга суттєво змінить твоє життя. Я знаю, як скласти життєві пазли для того, щоб отримати життєвий баланс і стати щасливішим. Упевнений, що у книзі корисні думки та великий багаж мого досвіду та досліджень, які додадуть тобі практичної інформації, яка у свою чергу зможе тебе отримувати від життя задоволення.

Сучасна статистика є досить сумною стосовно людей. Вона говорить таке: 95 % людей помирають, так і не знайшовши себе у цьому житті. 80% людей живе нещасливим життям, тобто вони не отримують задоволення від нього. 90% населення є бідними. Чому така сумна картина? Основною причиною часто є те, що люди мають життєвий дисбаланс і це не дає їм реалізуватися. Ще однією причиною є те, що люди дивляться на інших і намагаються повторити чужий життєвий шлях. Іншими словами, стають копією, але ніяк не оригіналом. Свого часу Черльз Енел сказав: «Завдання кожної людини: знайти себе, знайти свій шлях, знайти своїх». І насправді дуже правильні слова, які певним чином роблять виклик життю! Я щиро радію, що сьогодні є безліч навчальних, тренінгових, роз-

виваючих центрів, які допомагають людині знайти себе, але при тому статистика залишає невтішною. Яюсь розмовляв з близькою мені людиною. У нас зайшла мова про розвиток і порівняння 21 та 20 століть і наскільки наші близькі та рідні, наші бабусі та дідусі багато всього пережили, скільки було труднощів та бар'єрів. Пройшли війну, голод, переслідування. Основною метою для них було — вижити! Коли доводилося у поля брати дітей, коли був постійний брак фінансів і т.п. Наскільки ми сьогодні маємо більше можливостей та шансів — знайти себе. Переконали, що потрібно робити максимум, щоб статистика людей свідомих, щасливих, багатих зростала. Щиро вірю, що моя книга посприє цьому і ви отримаєте цінну інформацію, яка буде змінювати Ваше життя.

Останніми роками я багато подорожую, викладаючи для різних аудиторій, і спілкуюся з різними людьми. Часто помічаю:

- 1 — людей, які розчаровані через різні життєві обставини. Дуже часто причиною такого є фінансова криза, у країні стан війни, певні невиправдані очікування. Це ми можемо часто бачити по результатах виборів, коли часто голосують за нові обличчя, оскільки до старих політиків рейтинг довіри дуже низький. Досить часто ми стаємо на ті самі граблі, помиляючись знову і знову, роблячи неправильний вибір. Буває, кидаємось у крайнощі, а це тому, що розчаровані та не знаємо, кому вірити, а кому — ні.
- 2 — ще один важливий факт! Усіх людей об'єднує одна особливість! Незважаючи на глибину розчарування, чи людина слабка, чи дуже сильна, чи молодша, чи старша — усі хочуть бути щасливими! Я часто запитую у студентів чи учнів, яким викладаю: «Чого хоче людина і як охарактеризувати це одним словом?» Відповіді дуже різні, молоді завжди хочуть грошей, викладачі бажають здоров'я, хтось — миру. І рідко кажуть про щастя. Звучить досить банально, але це правда. Щастя — це поняття відносне і не дарма хтось казав, що «у кожного щастя своє!» Але є складові цього поняття, які об'єднують, та у більшості людей однакові. Це і добробут, і мир, особливо там, де за-

раз війна, і здоров'я, і комфорт. Можна продовжувати, але суть поняття «щастя» у всіх однакова.

Довго думав над тим, що часто бувають люди розбиті, розчаровані, у них опустилися руки, часто невпевнені у собі. І на-впаки, є ті, хто цілеспрямований, сильний, наполегливий. Веду до того, що ми різні. Але в якому б стані ми не були, всіх нас об'єднує одна мета! Всі ми хочемо бути щасливими.

Ця тема була, є і залишатиметься топовою. Сотні книг, думок про це написано та ще буде сказано! У цій книзі я ділюся особистим досвідом і переживаннями, які хочу описати на цих сторінках.

Перед тим, як перейти до основної частини, хочу ще поділитися певними життєвими спостереженнями та висновками стосовно гонитви за щастям! Я зрозумів, що варіантів, щоб досягти бажаного є три, всього лише три!

1. Людина в пошуках кращого життя може втікати і шукати кращої долі в іншій країні. Ніколи нікого не засуджую, адже щоб людина залишила своє місто, свій дім, особли-во сім'ю, дітей, для того, щоб людина прийняла рішення виїхати в іншу країну, мають скластися важкі життєві об-ставини. Але питання сьогодні у тому, який статус людини, яка приїхала шукати кращого життя в іншу країну? Хто вона? Дуже часто це просто емігрант і він там ніхто! До нього нормальне, лояльне ставлення, але його статус — емі-грант, який скоріше за все ніколи не стане повноцінним членом того суспільства! Багато моїх знайомих, живучи за океаном, розповідали, що фінансово може бути все добре, хороші умови для життя, зовсім інший рівень медицини, насправді набагато комфортніше, але відчувають себе чужими і все ж таки сумують за своєю рідною країною.
2. Варіант номер два — це ЧЕКАТИ! Жити в очікуванні, що хтось прийде і зробить. Прийде кращий мер, президент, парламент і все зміниться. При тому люди часто можуть нарікати, скаржитися на своє життя, владу і нічого не зро-бити для зміни!

Часто, спілкуючись з молодими людьми, я їх запитую: а хто прибирає у вас в кімнаті? У відповідь — ми! Одразу задаю на-

ступне питання: а що буде, якщо ви не поприбирате? Вони відповідають по-різному, але суть така: або покарання, або, як я жартую, — батьки накладуть санкції. Один хлопець відповів одним словом: якщо у нього в кімнаті буде брудно, у такому випадку — смерть. Це, звичайно, жарт, але точно не похвалять за безлад. Далі питаю: «А ваш дім — це чия відповідальність?» На що відповідь — батьків! Тоді я починаю жартувати. Якщо мама попросить вас помити посуд, ви їй у відповідь — «Сама мий!» Або батько сину скаже: «Йди покоси траву», а ви у відповідь: «Не буду, бо моя відповідальність — це моя кімната!» Вони одразу кажуть: «Та ні, ми слухаємося і робимо все, що говорять». Далі перепитую: «То ви в цьому домі не живете?» Вони звісно відповідають, що живуть і виправляються, що їхній дім — відповідальність всієї родини!

Веду діалог далі і наступним моїм питанням є: «а ваше місто, ваше село — це чия відповідальність?» Тут часто думки розходяться. Одні говорять, що відповідає мер, інші визнають, що це є і їхньою відповідальністю! Власне тут проблема в тому, що часто люди в очікуванні, а відповідальності брати не хочуть. Що цікаво, відвідавши і зустрівшись вже з тисячами молодих людей, я помічаю, що підсвідомо ще у ранньому віці підлітки обмежуються тільки своїм простором. Мовляв, у мене є моя кімната, решта мене не хвилює. Люди часто займають позицію наступну: у мене є моя кімната, що там за нею — це не мої проблеми. Це клопіт батьків, мера, президента, це взагалі мене не стосується! Більше того, чомусь переважає така думка, що хтось повинен прийти і зробити замість них. Так і живуть — очікуючи, що все повинно статися само собою.

Пригадую, як приїхали в м. Слав'янськ, де тільки закінчилися бойові дії. Нас запросила одна дуже патріотично налаштована бабуся до себе додому на чай. Зайшовши до неї на кухню, ми жажнулися побаченим, оскільки стояла кухонна плита, яка дуже сильно прогоріла і була у жахливому стані. Пам'ятаю, я собі подумав, до чого ж буде прикро... Ми не загинули від куль та пострілів, а тут плита може вибухнути. Ми в неї запитали: «Можливо, ви не маєте грошей?» Як з'ясувалося, у неї була хороша пенсія, могла би при бажанні і взяти на виплату

чи б/у, але точно в кращому стані. Вона просто не хотіла, а її позиція просто вразила нас, жінка сказала: «А для чого я буду купувати нову? Мені ЖЕК зобов'язаний купити!» Це хороший приклад, який демонструє реальність. Дуже часто проходить рік, другий, а нічого не змінюється! Ми чекаємо, чекаємо на когось, на месію, який має прийти і щось зробити. Та бабуся очікувала на ЖЕК і плекала надію, що вони їй куплять кухонну плиту. Але ж ми розуміємо, що цього не відбувалося роками і скоріше за все не відбудеться. Тому я переконаний, що 2-й варіант — це зовсім не варіант, а гаяння свого часу, якого у нас не так і багато.

3. Варіант 3 — найскладніший! Потрібно закотити рукава і почати працювати. Зробити все можливе, те, що я можу! В своєму житті я зустрів різних людей, які взяли на себе відповідальність і почали працювати. Я знав молодих людей, які добровольцями пішли на війну і пожертвували своїм здоров'ям, а часом хтось і життям! Знаю людей своєї справи, які присвятили себе певній професії — це вчителі, лікарі, бізнесмени, які обрали шлях досягати цілей, змінювати себе і навколишніх. Це сильні люди, які міняють себе, своє оточення, своє місто, свою націю! Мій хороший друг, чудовий лікар-невропатолог, з яким ми вже роки товаришуємо, мав цікавий шлях. Вони з дружиною жили в невеликому місті, де працювали викладачами медичного коледжу. Заробітня плата була невисокою і їм доводилося шукати підробіток. Це порядні і принципові люди, тому хабарів вони не брали і чесно старалися заробити. Ми часто спілкувалися і мій друг розповідав про проблеми медицини, також зачіпав і спосіб життя, яким живе сьогодні більшість і по суті нищить своє здоров'я. У нього була мрія і чітке бачення, що потрібно змінювати, як працювати і що говорити людям, щоб нація була здоровою. Разом з тим були фінансові труднощі, які потрібно було вирішувати. Він не побоявся піти на радикальні зміни у своєму житті, не побоявся взяти на себе відповідальність. Мій друг залишив коледж і переїхав у велике місто. Почав формувати свої оздоровчі проекти і до сьогодні їздить, викладаючи

по різних містах. Свого часу до нього прийшло усвідомлення, що замість нього ніхто не вирішить його проблеми і не змінить його життя, не допоможе дійти до бажаної мрії! Тому, якщо щось тебе не влаштовує — бери відповідальність на себе і змінюй!

Кожен особисто обирає для себе варіант, але правда в тому, що аби досягти бажаного в житті, у тому числі щастя — потрібно докласти зусиль.

І головне! Щоб досягти бажаного в житті і бути щасливим чи щасливою — потрібно мати життєвий баланс. На жаль, дуже часто людина впадає у крайність, часто є дисбаланс, який вибиває з колії і ми буваємо розчарованими і в цілому не задоволеними життям! Тому запрошую Вас поринути у подорож, в якій будемо шукати життєвий баланс, що є ключем до щастя!

У цій книзі я ділитимусь власними спостереженнями та простими порадами як досягнути балансу в житті, як духовного, так і фізичного. Я не розповідатиму про те, як здобути фінансової незалежності чи стабільності, ми поговоримо про значно важливіше! Як знайти себе, як навчитися радіти життю.