



Вера Дейногалериан

Счастлив снаружи, счастлив внутри

Как построить жизнь мечты,
ориентируясь на свои
подлинные желания,
а не навязанные стереотипы

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Д27

Дейногалериан, Вера.

Д27 Счастлив снаружи, счастлив внутри : как построить жизнь мечты, ориентируясь на свои подлинные желания, а не навязанные стереотипы / Вера Дейногалериан. — Москва : Эксмо, 2025. — 448 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-218819-0

Книга Веры Дейногалериан — глубокое исследование причин, мешающих нам жить идеальной жизнью. Автор раскрывает, почему, несмотря на все усилия, многие люди остаются недовольными своей реальностью, и предлагает практические инструменты для трансформации.

Вера не обещает волшебных таблеток, но дает пошаговый метод, основанный на 15-летнем опыте работы с бессознательным. Это руководство для тех, кто готов честно взглянуть на себя, чтобы наконец обрести гармонию, свободу и ту самую идеальную жизнь, о которой мечтает.

Автор расскажет, как:

- Выявить и трансформировать внутренних детей.
- Отказаться от стратегий «получения любви извне» в пользу ее создания внутри себя.
- Перейти от инфантильности к взрослой ответственности.
- Найти свой уникальный путь к счастью и реализованности.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Дейногалериан В., текст, 2025
© Бортник В., иллюстрация на обложке, 2025
ISBN 978-5-04-218819-0 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Введение

КАРТИНА ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ 11

СОЛНЕЧНОЕ ЗАТМЕНИЕ

Проклятие неидеальной жизни

Глава 1

В ПОИСКАХ ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ 21

Глава 2

В ПОИСКАХ БЕЗУСЛОВНОЙ ЛЮБВИ 68

ЗАМОК НА ПЕСКЕ

Основания неидеальной жизни

Глава 3

ПЕСОЧНИЦА ДЛЯ ВНУТРЕННИХ ДЕТЕЙ 111

Глава 4

ЛЮБИМЫЕ ИГРУШКИ ВНУТРЕННИХ ДЕТЕЙ 149

Глава 5

ЖИЗНЬ НА ПРИВЯЗИ 186

Вера-Фелиция Дейногалериан

КОСМИЧЕСКИЙ ЛИФТ

Инструкции для идеальной жизни

Глава 6

ПРОЕКТЫ ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ 243

Глава 7

ЛАНДШАФТЫ ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ 274

РУКОТВОРНОЕ СОЛНЦЕ

Техники для идеальной жизни

Глава 8

ПСИХОТЕРАПИЯ СУВЕРЕННОСТИ 319

Глава 9

КОМПЛЕКТ ЗАПЧАСТЕЙ 368

Глава 10

УСТРАНЕНИЕ ВОЗМОЖНЫХ НЕПОЛАДОК 403

Заключение

ЧЕЛОВЕК БЕЗ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО 442

Перед нами простой вопрос, над которым бились ни много ни мало все великие умы человечества: как жить идеальную жизнь? Такую, чтоб полная чаша. Чтоб вкушать все прелести, восторги, наслаждения и самое блаженство бытия. Чтоб радоваться каждому дню и любым мелочам, а не только великим свершениям. Чтоб трудности переносить легко. А главное — чтоб чувствовать, что ты на своем пути, лучшем пути из возможных. Быть полноправным автором, а не безвольной былинкой. Чтобы к финалу (где-то там, далеко в будущем, ведь жить будем долго и счастливо) оказаться переполненным жизнью. И ощущать счастливую усталость после пройденного пути, который был насыщен, красочен, богат как увлекательными приключениями, так и спокойствием отдыха в тихой гавани, одним словом, был блистателен, как гора самоцветов, а главное — исполнен глубокого смысла. Чтоб даже не жалко было уходить, ведь, стоит оглянуться, понимаешь: я сделал все, что хотел, и даже больше.

Я не знаю, как именно вы представляете себе идеальную жизнь. И предлагаю вам прямо сейчас ответить для себя на этот вопрос, хотя бы в общих чертах. А еще лучше — дать вашему воображению нарисовать картинку того будущего, где вы уже живете идеальной жизнью. Нет, не с целью на нее в дальнейшем

медитировать и представлять, что все уже сбылось, как предлагают нам инфоцыгане. А для того, чтобы дать слово не только вашему сознательному «я», но и вашему бессознательному, которое говорит образами.

Уверена, вы уже пробовали добиться идеальной жизни — может быть, не раз. Не знаю, как именно вы действовали и что делали для этого. Возможно, вы шли напролом и прикладывали титанические усилия, чтобы получать максимальный результат. Возможно, перебрав все очевидные варианты, искали небанальные решения. Возможно, вы уже пришли к тому, что «все проблемы в голове» и, чтобы жизнь изменилась к лучшему, необходимо изменить себя. Возможно, вы себя меняли: приобретали новые навыки, вырабатывали полезные привычки, настраивались на позитивное мышление и прочее. Возможно, вы уже пришли к пониманию, что вашей жизнью управляет не сознание, а бессознательное, и оттого все вышеперечисленные средства не работают или работают вполсилы.

Ваше бессознательное действительно *может все*, инфоцыгане не врут. Только они не говорят, как сделать так, чтобы Его Всемогущество не только могло, но и сделало.

Будем честными: медитации,
визуализации, аффирмации и прочие
практики привлечения всех благ
не работают.

Равно как не работают и призывы доширак-психологов *просто* полюбить себя, *просто* принять себя, *просто* найти себя и *просто* быть собой. Иначе вы давно уже имели бы все то, о чем мечтаете, и даже большее, не правда ли?

Работает *что-то другое*. И это что-то другое *точно работает*.

В моей книге не будет еще одной — очередной — практики, техники, ритуала или пошаговой инструкции, которая позволит вам как-нибудь подшаманить в бессознательном, чтоб все само сбылось. Здесь будет «путь по хлебным крошкам», квест, пройдя который, вы создадите собственную инструкцию, как именно вам прожить именно вашу идеальную жизнь, и встанете на свою собственную — лучшую для вас из всех возможных — дорогу.

Для этого мы с вами:

- выявим как ваши индивидуальные, так и общечеловеческие, большие исторические причины, из-за которых вы все еще не живете идеальной жизнью;
- разберем, какие решения этой задачи уже есть в распоряжении человечества и почему они не работают так, как хотелось бы, или работают не у всех;
- определим решение, которое будет рабочим именно для вас, — на основе великих идей, проверенных временем, и моего без малого 15-летнего опыта практической работы с бессознательным моих клиентов.

Также нам понадобится выработать два важных «сюжетообразующих» жизненных навыка:

- умение находить свой собственный, единственно верный путь;
- способность избегать неверных путей, которых кругом предостаточно.

Чтобы подсластить себе пилюлю взрослого труда и длинного пути, возьмем «конфету» мотивации, чтоб ваши внутренние дети шли за ней. Это у Горького красавец Данко, выводя людей из тьмы болот, держал пылающее сердце. А современный Данко вынужден нести конфету — большой красный леденец.

Для этого прямо сейчас дайте своей картинке идеального желаемого будущего ожить и с удовольствием посмотрите воображаемый рекламный ролик о жизни вашей мечты. Оцените, все ли вас в ней устраивает и радует? Хочется ли вам прямо сейчас переселиться туда на ПМЖ? Об этом ли вы мечтаете, или стоит прямо сейчас наметать себе что-то еще лучше? Ни в чем себе не отказывайте. Сделайте «конфету» мотивации максимально привлекательной.

Я не знаю, какую картину идеальной жизни увидели именно вы, но я начала писать эту книгу, задав тот же вопрос своей аудитории: что для вас идеальная жизнь? И, признаюсь, ответы, которые я получила, повергли меня в ужас...

Введение

КАРТИНА ИДЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Ваши внутренние рептилоиды

Я провела обширное исследование аудитории, в котором предложила участникам ответить на вопросы:

— *Как вы видите свою идеальную жизнь?*

— *Чем ваша текущая жизнь отличается от желаемой, чего ей недостает?*

— *Почему вы до сих пор не достигли идеальной жизни, что вам помешало?*

Моя аудитория — это прекрасные люди, интересующиеся психологией и саморазвитием. Как правило, им от двадцати до пятидесяти. Они образованные, начитанные, думающие, нравственные, ответственные. Для того чтобы начать искать решение своих проблем в области психотерапии, нужно преодолеть психологический рубеж: признать принцип «Дело во мне». Согласие с постулатом «Дело во мне» — это банальность, но одновременно и та отправная точка, с которой начинается путь к идеальной жизни. Без признания, что я сам и есть тот рычаг, к которому необходимо

прилагать усилия, конструктивные изменения невозможны. Пока главный рычаг для приложения усилий видится вам вынесенным вовне (пока *во всем виноват кто-то другой или что-то другое*), вы не сможете до него дотянуться.

Необходимо вернуть себе пульт управления, если по недоразумению вы передали его «мировому правительству» или «рептилоидам». Сделать это сложнее, чем кажется. В повседневной жизни мы даже не замечаем, насколько виртуозно и до какой степени на каждом шагу раздаем свою ответственность. Нашими любимыми «рептилоидами» выступают:

- родители и трудное детство;
- супруги и дети;
- политика, экономика, история, мировые кризисы, курсы валют;
- собственный травматический опыт;
- гены, наследственность;
- события и обстоятельства;
- любое «так сложилось», «так вышло», «так совпало»;
- неудачи, невезение;
- опасный мир и жестокие люди;
- несправедливый Бог;
- судьба, злой рок, любые неприветливые высшие силы;

- вселенная, которая почему-то никак не хочет расщедриться;
- мать-природа, которая на вас отдохнула;
- (впишите свое).

Изменить все вышеперечисленное куда труднее, чем одного себя. Поэтому мы постулируем банальность и признаем «Дело во мне» руководящим принципом. Не для того, чтобы себя *винить*, а для того, чтобы себя *менять*.

Ведь если в своей жизни я сам что-то сделал, я могу сам это и переделать.

Открывается великая свобода творчества. А дальше — дело техники.

Я не знаю, как вы описали свою идеальную жизнь, но отклики участников моего исследования были на удивление однотипными, как если бы их скачивали с одного ресурса. Впрочем, статистика запросов моих клиентов за годы практики показывает ровно те же результаты. Так что мы можем смело вывести картину некоего «среднего по больнице» жизненного идеала тех, кто сегодня интересуется психологией и саморазвитием. Идеальная жизнь моих респондентов — это:

«Я занимаюсь творчеством, у меня денег в избытке, прекрасные отношения, общение с друзьями, я не нуждаюсь ни в чем, потому что все есть. Меня при-

знают и уважают. Я путешествую по разным местам и исследую творчество. Живу в удовольствие. Я самореализуюсь так, что обо мне узнают другие люди. Я их вдохновляю и чем-то помогаю им».

«Занимаюсь хорошим делом с удовольствием и увлеченностью и имею хороший достаток, закрывающий мои потребности».

«Мне интересно и радостно жить. У меня есть возможности и внутреннее желание и силы превратить этот интерес в деньги, удовольствие и пользу себе и миру».

«Уютный двухэтажный дом за городом, свое дело, приносящее доход. Знаю, что хочу делать, и делаю это из состояния “хочу”, а не “надо”. Мне хватает заработанных денег, я живу в том месте, где хочу».

«Когда я не думаю о доходе, не смотрю цены в магазинах, живу в своем частном доме».

«Не думаю о базовых потребностях. Вместо этого я учусь новому. Я посещаю разные курсы, развиваюсь, путешествую, получаю новое образование, дарю подарки. Занимаюсь творчеством и не думаю, как заработать».

«Хорошая стабильная самооценка, полное принятие себя, счастливые гармоничные отношения, работа, которая приносит удовольствие и закрывает мои потребности. Обучение, путешествия».

«У меня есть семья. Мы живем в доме у моря, оба работаем и зарабатываем достаточно для комфортной жизни. Но главное — я в ладах с собой».

Читаешь — и делается тепло и светло на душе. Если бы каждый жил такой идеальной жизнью, мир стал бы лучше. Но если вывести сухое среднее арифметическое, мы увидим, что в своей желанной идеальной жизни мои респонденты, как правило, хотят:

- быть счастливыми в семье;
- быть реализованными в деле;
- иметь достаточную финансовую свободу, желательно — чтобы о деньгах не думать.

И если под каждым пунктом развернуть отдельное кино о

- теплых радостях семейной жизни в кругу самых близких и любимых;
- радостях творчества, когда занимаешься любимым делом в свое удовольствие;
- свободе путешествий и впечатлений, на деньги, о которых можно не думать,

то выйдет неплохой рекламный ролик. Но, будем честными, такой идеал не слишком-то и выходит за рамки еще ветхозаветного напутствия для изгнанных из рая: «В болезни будешь рожать детей» (Быт. 3:16) и «В поте лица твоего будешь есть хлеб» (Быт. 3:19). Разве что с поправкой на дух времени: «Желательно с удовольствием и в легкости». А значит, это идеал *настолько посильный*, что *практически обещанный* по умолчанию. Семья, дело и деньги (как следствие дела) — это на-