

## **Зміст**

8

**ВСТУП**

28

**ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА**

50

**РАНКОВИЙ РИТУАЛ**

72

**ВЕЧІРНІЙ РИТУАЛ**

81

**6 ПІДКАЗОК**

88

**ЩОДЕННИК**

117

**ТРИ ТИЖНІ**

178

**66 ДНІВ**

259

**НАГАДУВАННЯ**

279

**ВЕЛИЧЕЗНИЙ КРОК**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

«Ви ніколи не зміните свого  
життя, поки не зміните того,  
що робите кожного дня.  
Секрет Вашого успіху полягає  
у щоденному ритуалі»<sup>1</sup>.

*Джон К. Мак-Свелл,  
американський оратор і пастор*

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## Подяки

Висловлюємо Вам щире захоплення та особливу подяку за те, що у цього щоденника «б хвилин» з'явилася нова домівка!

Дбати про гарні спогади — краще, ніж мріяти про майбутнє. Тому щоденник «б хвилин» — це книжка, з якою Ви проживатимете тут і зараз свідоміше й значно більше цінуватимете цей момент. Це книжка, записи в якій ошчасливають Вас. Ми підтримуватимемо Вас на шляху до кращого життя і подбаємо, аби кожен Ваш день ставав проактивним і був справді Вам до вподоби.

Ви тримаєте в руках неповторний інструментарій, що виник завдяки щирому прагненню допомогти кожному з вас і любові до деталей. Та лише у Ваших руках він зможе реалізуватися наповну. Тож зробіть бачення реальністю і залиште у цьому щоденнику «б хвилин» відбиток вашої особистості. Змахніть пером, пишіть — і буде Вам щастя.



Усе, ким Ви можете стати, вже є всередині Вас.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# Вступ

## Ваша копальня діамантів

*... коротка історія з глибоким сенсом*

На березі річки Інд жив колись бідний селянин на ім'я Аль-Гафед. І ось одного разу він, вперше у своєму житті, почув щось про діаманти. Один мудрий священнослужитель розповів йому про іншого селянина, який розбагатів, після того як знайшов копальню діамантів. «Однісінький діамант, не більший ніж пучка твого пальця, вартує як сто селянських дворів», — сказав він селянину. І той вирішив продати свою садибу, щоб вирушити на пошуки коштовного каміння. Решту свого життя Аль-Гафед мандрував світом із надією віднайти таку копальню. Та безуспішно. Виснажений фізично й зламаний морально чоловік покинув свої пошуки та врешті кинувся у море, де й потонув.

Повернімося до обійстя селянина, яке він продав. Якось новий власник вів свого верблюда повз плиткий струмок на подвір'ї. Зі здивуванням він помітив, що на його дні щось сяє. Він кинувся у воду і схопив у долоню чорний блискучий камінь, який взяв із собою додому і поклав на полицю над своїм каміном.

За певний час в гості завітав той самий мудрий священнослужитель, бо хотів познайомитись із чоловіком, який придбав у Аль-Гафед обійстя. Щойно він побачив камінчик на полиці над каміном — йому відняло мову. Селянин розповів, що знайшов його кілька днів тому і що

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

в струмку ще повно схожих камінців. Проте священнослужитель знав напевно: «Це ніякий не камінь. Це необроблений діамант, один із найбільших діамантів, які мені будь-коли доводилось бачити!». Струмок, що колись належав Аль-Гафеду, став найбагатшим родовищем діамантів усіх часів — родовищем Гольконда.

*Вільний переказ промови Рассела Г. Конвелла<sup>2</sup>,  
американського оратора*

Сенс зрозумілий. Якби Аль-Гафед цінував те, що мав тоді у своєму житті, він нарешті помітив би скарби на своїй землі.

Те саме стосується й нас: найбільший статок криється у нас самих. Ми маємо копати наші поля, бо діаманти лежать у глибині нашої душі. Якщо Ви шукаєте власне родовище діамантів, то й знайдете його. Свідомо зважайте на можливості, які з'являються у Ваших буднях, на речі, які вже пропонує Вам кожен Ваш день. Те, що Ви шукаєте, лежить просто під носом! Усе, ким Ви можете стати, вже є всередині Вас.

**Ваше ставлення до того, хто Ви і що у Вас є, —  
дуже незначна річ, яка має велику вагу.**

*Теодор Рузвельт, 26-й Президент США*

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## 6 причин

*...чому ви полюбите щоденник  
«6 хвилин»*

### 1.

#### **У Ваших руках – найпростіший та найефективніший інструмент, для того щоб почуватися щасливим**

*Щоденник «6 хвилин» не схожий на будь-який інший. До того ж його чітка мета — у найпростіший спосіб ошчасливити Вас і надати Вам можливість відчувати тривале задоволення.*

Спершу це може звучати, наче якась недосяжна обіцянка. Проте перед тим, як Ви зробите перший запис у щоденнику, ми детально розтлумачимо Вам, як зі справжньою користю за 6 магічних хвилин на день Ви зможете досягти цієї мети. Аби отримати з цього інструментарію користь у повному обсязі, Вам треба буде також уважно прочитати ці настанови. Щойно щоденник «6 хвилин» увійде у Ваші будні й перетвориться на справжню звичку, він зможе творити дива. З кожним днем, протягом яких Ви користуватиметеся ним, Ви закладатимете камінь за каменем і таким чином збудуєте перший мур щастя. З одного муру швидко виростуть кілька, і Ви не встигнете й оком змигнути, як зведете чудовий і міцний будинок щастя. Є багато книжок, які обіцяють Вам щасливе та наповнене життя. Однак не всі поради дієві. Вони здебільшого розкривають один золотий шлях до щастя, одну формулу, якої насправді не існує, адже ми всі такі різні. На противагу цьому, щоденник «6 хвилин» пропонує Вам фундамент та матеріали, з яких Ви самі будуватимете свій будинок щастя. А як саме споруджувати цей будинок, Ви самі вирішуватимете щодня, бо з кожною сторінкою щоденника, яку Ви списуватимете,

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Ви надаватимете своєму будинку індивідуальний вигляд і залишатимете відбиток своєї особистості.

Упродовж 2,8 мільйона років кожна людина народжується з уже інсталюваним програмним забезпеченням, спрямованим на виживання. Раніше це забезпечення значною мірою відповідало за те, виживе та або та людина чи її вб'ють. На сьогодні воно менш помічне, бо постійно змушує наш мозок шукати речі, які можуть становити загрозу для Вашого виживання. Таким чином, ця програма автоматично викликає у Вас негативні почуття та змушує Ваш мозок більше концентруватися на поганому, аніж на доброму. Негативний емоційний досвід, поганий фідбек і неприємні спогади чинять на Вас сильніший психологічний вплив, аніж позитивні речі<sup>3</sup>. Тому люди з розбитим серцем страждають більше, аніж радіють люди із серцем сповненим любові. Тому й біль втрати у середньому втричі, а то й учетверо сильніший, аніж відчуття щастя. Наш мозок всмоктує все погане, наче губка, а на добре реагує, як тефлонове покриття. Тож унаслідок еволюції ми швидше та сильніше реагуємо на негативний вплив і, звісно ж, переоцінюємо негатив<sup>4</sup>. Оскільки цей механізм за останні три мільйони років укоренився у людському мисленні, то три десятиліття досліджень у галузі позитивної психології жодним чином нічого не змінять. Задоволення та життєрадісність? Це не основні інтереси Вашого мозку, бо такі емоційні стани радше стоять на заваді боротьбі за виживання. Зрештою це й зветься *Survival of the Fittest*<sup>5</sup>, тобто «виживання найсильніших», а не *Survival of the Happiest* — «виживання найщасливіших».

Щоб стати щасливим, найважливіша хитрість — усвідомити, що Ваше особисте щастя — це вибір, який Ви робите, і вміння, яке Ви розвинете у собі. Ви приймаєте рішення стати щасливим, а тоді працюєте над цим<sup>6</sup>.

*Наваль Равікант, американський підприємець*

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



у формуванні конструктивних думок. Щоденник допоможе Вам знайти справжній баланс між цінуванням та удосконаленням, між вдячністю та досягненнями. Він допоможе Вам навчитись у повному обсязі цінувати те, що маєте тут і зараз. Ви дізнаєтесь, наскільки Вас може ошчасливити вдячність, і отримаєте платформу, де зможете щодня практикуватися у ній.

Вдячність — це та магічна формула, за допомогою якої Ви відкриватимете двері до усіх можливостей, які з'являтимуться перед Вами впродовж усього Вашого життя. Тут можна процитувати слова Марка Твена: «Дайте кожному дню шанс стати найпрекраснішим у вашому житті».

## 2.

### **Без балаканини про мотивацію чи езотеричної абракадабри. Ця концепція ґрунтується на наукових дослідженнях**

Ця книга не містить жодних обіцянок, які не ґрунтувалися б на реальному досвіді та результатах наукових праць. Видатні психологи й знані науковці своїми дослідженнями подбали про підготовку щоденника «6 хвилин». Тож можете не морочити собі голови, ковтаючи сотні наукових відкриттів і відокремлюючи у цих дослідженнях половину від зерна. Як Ви зауважили, звернувши увагу на примітки, — цю роботу вже зроблено замість Вас.

Проте, як відомо, теоретичні знання та їх практичне застосування — це цілком різні речі. Можна виходити з того, що всі лікарі володіють інформацією про здорове харчування. Чи означає це водночас, що всі лікарі правильно харчуються? Звісно, ні. Можливо, це саме стосується Вас та Ваших знань про позитивний вплив вдячності, оптимістичного

**Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**



настрою, саморефлексії і гарних звичок. Проте інтегрувати вплив цих факторів у Ваше життя насправді — це щось фундаментально інше, ніж просто говорити або читати про це.

Щоб застосувати теорію на практиці, Ви не витратите ні на копійку більше, аніж вартує ця книга! У Ваших руках — компактний та ефективний інструмент, із яким Ви зможете лише за 6 хвилин на день використовувати теоретичне підґрунтя позитивної психології на практиці й робити це так, аби здобуті навички принесли Вам користь надовго.

### 3.

#### Щоденне писання — більше, ніж у будь-якому іншому щоденнику — тепер просто завиграшки

Вам коли-небудь доводилося спостерігати, як хтось докладає значних зусиль, аби змінити щось у своєму житті? Схуднути на п'ять кілограмів, дбати про здорове харчування, більше спати, завчасно почати підготовку до іспитів або стати уважнішим до своєї половинки... Як часто ми будуємо грандіозні плани, щоб згодом знову швидко повернутись до своєї старої моделі поведінки. За статистикою, Ви, з усією певністю, теж мали б пережити щось подібне: 92% людей, які хочуть схуднути, за певний час зазнають «ефекту йо-йо», тобто знову набирають масу, а 88% людей, які починають новий рік із гарними намірами, зрештою не здійснюють їх<sup>8</sup>. Чому це ж не може статися з Вашим щоденником? На початку Ви робите записи із серйозною мотивацією, проте мало-помалу ейфорія розвіюється, і проект «Щоденник» знову кладеться під сукно. Для цього є чимало причин: немає структурованості, Вам починає видаватися, що Ви витрачаєте на це забагато часу, або ж Ви не розумієте сенсу писання. У щоденнику «6 хвилин» усі ці типові проблеми

систематично прибиратимуться зі шляху. Він розроблений так, що навіть ті, хто ніколи не вів щоденників, залишаються у справі.

Можливо, структура щоденника і видається простою, але все ж вона добре продумана і після докладного ознайомлення зі вступом переконає навіть найкритичніших читачів. Що точно не стосується щоденника «6 хвилин», то це часто згадувана відмовка щодо браку часу. Поділ загальних 6 хвилин на три хвилини зранку і три перед сном мінімізує психологічний бар'єр перед писанням навіть у вигадників найкреативніших причин уникнути цього.

Чіткий час для записів у щоденнику полегшує налаштування щоденного ритуалу. Оптимально, якщо записи у щоденнику будуть Вашим першим імпульсом після пробудження й останнім перед сном. Мета без конкретного строку — це не більше ніж звичайна мрія. Мета цього щоденника — максимально ошчасливити особисто Вас. Тож щоранку і щовечора Ви маєте крихітний проміжок часу, аби мало-помалу, проте безупинно наблизитися до Вашої мети.

**Немає нічого важкого, якщо Ви вмієте поділити роботу на частини.**

*Гері Форд, засновник корпорації «Форд Мотор»*

Ви подумаете: «Я ж можу наклацати все це, навіщо писати від руки?». Бо ручка могутніша, ніж клавіатура. Нині все частіше записи з паперу переносяться на екран комп'ютера, список справ занотовується у спеціальних мобільних додатках, а перової ручки ніхто вже навіть не торкається. Але з'являються все нові й нові докази того, що писання ручкою на папері фундаментально змінює нас. Ті речі, які ми собі записуємо, ми розуміємо значно краще та зберігаємо їх довше у пам'яті, аніж ті, які набирали на клавіатурі<sup>9</sup>. Очевидно, що можна навіть пришвидшити зцілення тілесних травм, якщо писати про це у щоденнику<sup>10</sup>. Щоденник «6 хвилин» — це не додаток, а книга, призначена винятково для однієї мети. За допомогою цього матеріального інструмента Ви можете скористатися майже забутою значущістю ручки та паперу.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>