

Олександр Суворов

**СИСТЕМА ЩАСТЯ**  
**ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК**  
**ІЗ ТРЕНУВАННЯ ЩАСТЯ**

Харків  
«Фоліо»  
2023

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

*Присвячується моїм донькам, мамі та татові,  
клубу «Є» й усім, хто шукає щастя*

*Дякую моїм любим донечкам Ладі та Даші  
за підготовку ілюстрацій до цієї книжки*

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

---

Цю книжку я написав у 2020 році. Світ захопила пандемія Covid-19, що перевернула звичний життєвий уклад з ніг на голову. Формуючи Систему Щастя, я думав про те, що дуже своєчасно ділюся своїми інсайтами з читачами — у момент одного з найбільших випробувань нашого часу. Утім, помилився. Страшні, темні часи були ще попереду.

Восени 2021-го «Система Щастя» вийшла у світ в одному з найбільших видавництв на теренах колишнього СРСР. А менш ніж за пів року почалася війна. Переписана рідною мовою та перевидана в Україні, ця книжка — наче відгомін минулого довоєнного життя. Чому її варто прочитати саме зараз? Тому що війна не змінила та не дисконтувала сенс, закладений в основу Системи Щастя. Навпаки, вона актуалізувала його, стала свого роду іспитом на ефективність. Треба сказати, цей іспит складено на відмінно — Система бездоганно працює під час війни і для багатьох може стати рятувальним кругом, ліками проти відчаю та зневіри.

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

---

# 1

## «САШКО, НАВІЩО ТОБІ ЦЕ ПОТРІБНО?»

**П**ривіт, друже! Заварюй чай, сідай навпроти та почнімо розмову.

Поговоримо про щастя — просто й чесно.

Якось знайома редакторка Forbes поділилася зі мною секретом створення легких текстів про складні речі. Це видання славиться простим викладом. Отже, писати треба так, ніби розповідаєш історію приятелю за горнятком чаю. Візьму цей метод собі на озброєння.

Уявімо на найближчі вісім розділів, що ми друзі. Адже нас обох цікавить щастя. Інакше ти не читав би цю книжку, а я її не писав би.

Одразу зазначу: я не письменник, не гуру, який медитує, і не мотиваційний спікер. Від слова «зовсім». Мене звать Олександр Суворов. Я бізнесмен, виробничник. У цехах моєї компанії Pet Technologies у Чернігові робітники, засукавши рукави, працюють із металом. Ми виготовляємо обладнання для виробництва пет-тари. Складний бізнес — не до шмарклів. Цьому підприємству я присвятив тридцять років свого життя. Зараз мені п'ятдесят. Я достатньо жорсткий чоловік. Інакше нічого цього не було б.

Нещодавно один мій приятель, дізнавшись, що я пишу книжку про щастя, здивовано звів брови та запитав:  
— Сашко, навіщо тобі це потрібно?

Поясню. Я дуже багато навчався. Роками фарширував свій мозок терабайтами інформації. Найрізноманітнішої. Прочитав незліченну кількість книжок, відбув сотні тренінгів, освоїв десятки практик. В освіту вбухав мільйони. Я небідний хлопець, можу собі дозволити. За свої помилки завжди платив сам. А я наробив їх чимало. Гадаю, хибив усюди, де тільки можна було. Теми, які мене цікавлять: бізнес, управління, стосунки, пізнання себе, здоров'я та багато іншого.

Кілька років тому одного морозного зимового ранку я прогулював собаку в лісі й раптом мене осяяло: «Годі бути учнем! Ти вже накопичив достатньо знань. Починай жити!»



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

Це було 2016-го. Я взявся натягувати отримані знання на свою реальність, і якось воно пішло, хай і зі скрипом. Тобі знайома така ситуація? Читаєш розумну книжку — все, як годиться, все по поличках, але десь другим планом фонусь думка: «Ну, гаразд, чудово, а що з цим далі робити?»

Я збагнув, чого мені бракує в цій історії. Багато класних, прийнятних ідей не натягуються на наше реальне життя! Бо більшість книжок, які ми читаємо:

- а) написані в США, Японії, Європі, а це інша планета, інші люди, інші правила;
- б) написані кабінетними теоретиками, які не нюхали справжнього ризику, проблем, провалів... металу.

Вони вміло складають слова в речення, насичують книжки та виступи яскравими прикладами, результатами досліджень, посиланнями на сотні видань і тисячі статей. А в сухому залишку що залишається? Одна думка, розмазана на 400 сторінок, не підкріплена власними прикладом, болями та помилками.

Не подумай, я не критикую і не кажу, що це погано. Хто я такий, щоб ставити під сумнів компетентність і глибокодумність таких людей? Йдеться про інше: воно проходить повз і не викликає довіри. Ось і все.

Якими б крутими та грамотними не були американська, німецька, японська теорія і практика менеджменту, вони ефективні в тому бізнесовому середовищі, де народилися. З будь-якого вчення можна брати щось корисне та вибірково застосовувати. Утім, у різному бізнесі, країнах і у різних людей результати будуть різними.

Той самий принцип застосовується і в питаннях щастя. Величезну кількість практик і правил щасливого життя винайшли великі розуми. Від Заходу до Сходу і навпаки. Але! Чи багато траплялося тобі книжок чи тренінгів, як стати щасливим пострадянському бізнесмену, який живе та працює на пострадянському просторі?

Не тибетська медитація, не американські примочки, а саме приклад досягнення щастя людиною з нашою ментальністю, яка живе та працює в одній з пострадянських країн? Я прочитав і прослухав багато всього, однак нічого такого не знайшов. Може, не уважно шукав? Не сперечаюся.

Але шукав, дуже довго шукав. У мене є класний бізнес, який успішно працює. Шикарні тачки та мотоцикли в гаражі. Ранчо є і два ресторани. Нерухомість, грошва. Та одного чудового дня я усвідомив, що мені не вистачає щастя. Я розповім цю мильну історію в другому розділі — оціниш, порівняєш зі своєю.



Питання свого щастя стало мене турбувати не на жарт. У мене з'явилася нова мета — дати цьому лад. Увімкнути таку собі кризу-менеджмент. Вдалося.

Насамперед я второпав, у чому проблема. У перекосах. Життя не складається з одного бізнесу, однієї сім'ї чи ще чогось одного. Життя — комплексна штуkenція, визначення цілей має бути комплексним. Бо, досягаючи мети в чомусь одному, ти не отримуєш задоволення. Лише швидкоплинний кайф, що змінюється зтяжним емоційним спадом. Чому? Тому що мету вирвано із загального контексту!

А що таке загальний контекст — наше щастя в базовій комплектації. Щастя у кожного своє — це глибоко індивідуальна річ. Головне завдання — втямити, що саме для тебе щастя, що для тебе добре. Не боятися і не соромитися цього, витягнути назовні та зізнатися: моє щастя виглядає ось так. Це найскладніша та найважливіша робота.

Потім сформувати образ себе щасливого. Як це робити, розповім у третьому розділі. Одягнути на себе цей образ, як піджак, вжитися в нього, відчувати себе щасливим хоча б на п'ять хвилин. Заплющити очі, побачити картинку, відчувати, ніби уявлене вже сталося. Повторювати процедуру щодня, доки не перетвориться на звичку.

Як відчувати щастя, ти знаєш. Звідки? Ти був щасливий багато разів, тільки згадай і переживи це знову, щоб довести собі: мені добре знайоме це почуття, отже, я можу переживати його знову й знову. Дозволь собі бути щасливим. Я дозволив. Моє життя змінилося.

Не турбуй себе перечитуванням останніх абзаців. Без детального пояснення з прикладами та повтореннями нічого не второпаєш. Я не зрозумів би. Щоб пояснити суть, я й написав цілу книжку. У наступних розділах — усе докладно та за пунктами. Даси раду.

Ця книжка — про щастя. Ні, радше про те, як його знайти й де шукати. Це мій особистий досвід — не більше й не менше. Головна думка: щастя можна й потрібно тренувати. Що тренується, те розвивається. Будь-які тренування відбуваються за певною системою. Свою систему я назвав просто — Система щастя Суворова.

Поки писав цю книжку, збагнув, що моя система є універсальною — її успішно може використовувати і бізнесмен, і домогосподарка, і збирач полуниці на польських плантаціях. Вона інтернаціональна. Чому — сам зрозумієш.

Підприємців у світі — п'ять відсотків. Насправді щось заробляють — два відсотки. Тобто заробити багато грошей мо-

жуть лише два відсотки людей. Іншим не дано. Так само як не всі можуть бути скрипалями, піаністами чи художниками. Усі тренінги та книжки щодо заробляння грошей доступні всього лиш цим п'ятьом відсоткам людей. З них два відсотки чогось досягнуть, а решта просто послухає та спробує щось вчинити. Утім, щасливими можуть бути всі. Бути щасливим — це базова комплектація будь-якої людини, незалежно від віку, кольору шкіри та походження. Щастя доступне всім 100 відсоткам людей. Не потрібні додаткові знання, ресурси. Щасливі моменти є основним елементом моєї системи та найкращим свідченням того, що щастя нам добре знайоме та за замовчуванням доступне.

Одне з правил, якого я дотримуюся в процесі навчання: перш ніж чогось вчитися в людини, поглянь на її життя. Чи все тобі в ній зрозуміле, чи ти хочеш того самого й так само? Мало сенсу читати слова про щастя, написані нещасним, хворим, самотнім чоловіком. Чому ж він не втілює в життя власні рекомендації?

Моя книжка не була б до кінця чесною, якби, крім теорії, я не поділився з тобою розповіддю про своє життя, його головні складові та не розповів, як зміг їх урівноважити, збалансувати. Якщо описана тут система зацікавить тебе, ти маєш скласти уявлення про життя, звички та таргани в голові тієї людини, яка сформулювала її та користується нею.

Не без того, що видамся тобі закінченим мудаком, життя якого точно — не орієнтир для тебе. А можливо, навпаки — моя розповідь допоможе тобі обійти граблі, на які я наступав, не вляпатися в лайно, від якого я відмивався, бути у формі, якої я досяг. Заробити гроші, знайти нових друзів, порозумітися з близькими, осідлати чорний «гарлей» і помчати на ньому в далечінь — ловити щасливі моменти.

У світі... та що там, в Україні дуже багато тямущих людей з цікавими ідеями. Проте далеко не кожен з них наважується написати книжку, статтю чи хоча б пост у фейсбук. «Хто я такий, щоб писати книжку! Я не гідний! Мої думки банальні! Я ще недостатньо знаю! Та кому це взагалі цікаво?!» Усе це лайно роїться в голові сотень тисяч розумних людей, які могли б допомогти іншим, якби наважилися поділитися своїми думками та досвідом. Це проблема дозволу собі. Навчитися дозволяти собі — ціле мистецтво, про яке ми теж обов'язково поговоримо в цій книжці, позаяк воно нерозривно пов'язане із системою щастя.

Уперше я оформив свої думки про щастя у зв'язний текст, коли мене восени 2019-го запросили виступити на масштабному заході для підприємців, який відбувся під Києвом.

— Про що ви хотіли б, щоб я розповів? — запитав я тоді в організаторки.

— Ви експортуєте свою продукцію до 50 країн світу. Розкажіть про те, як виходити на зовнішні ринки та будувати відносини із закордонними партнерами.

Я відразу ж уявив собі дрімотну аудиторію, очі слухачів, опущені на екрани смартфонів, і ляскання дверима тих гостей, які прийшли сюди радше заради нетворкінгу, ніж на виступи нудних спікерів. «Ну, вже ні, краще відмовитися, ніж стати черговим базікою на сцені, про якого забудуть ще до того, як він завершить свій виступ», — подумав я й озвучив це організаторці.

— Гарзд, Олександрє, підемо іншим шляхом. Про що вам було б цікаво розповісти 500 бізнесменам, які прийшли за мудрістю, заплативши 300 доларів?

Не знаю, яка муха вкусила мене тієї миті, але я ляпнув:

— Про щастя! Я розповім їм про щастя!

— Годиться! Про щастя, то про щастя. Надішліть слайди до п'ятниці, на виступ у вас буде 20 хвилин. Час вашого виступу повідомлю у вівторок. Гарного дня!

Завершивши розмову, я усвідомив, що міцно влип. Пообіцяв — треба робити. Взявши олівець та чистий аркуш, я почав малювати свою систему, яку давно практикував, хоч досі ніяк її не оформив. Вона жила лише у моїй голові.

Коли я завершив виступ у день X, мені довго аплодували, сипали запитаннями, зустрічали біля сцени, щоб обмінятися контактами.

«Олександр, дякую вам! Ви були чудові. Найбільше наші гості говорили про ваш виступ» — це повідомлення дівчини, яка запросила мене виступити, я зберіг у нотатках та перечитую його щоразу, коли у мене виникають сумніви щодо доцільності моєї книжки.

Тоді залу заповнили 500 не дуже юних бізнесменів — людей, які прагнуть фінансового успіху. Вони уважно слухали мій виступ, довго аплодували. Отже, питання щастя хвилює їх, тож не я один такий божевільний. Не я один, заробивши грошей та усвідомивши, що зовсім не вони були умовою для щастя, задумався про щось більш суттєве та глибоке.

Цікава закономірність: рід заняття безпосередньо впливає на формування оточення. Коли ми починаємо займатися бізнесом, поряд з'являються бізнесмени. Активність

у спорті притягує в наше коло спортсменів. Купуючи мотоцикл, долучаємось до тусовки байкерів. Поза сумнівом, заняття щастям неминуче, як магніт, притягнуть у наше життя щасливих людей.

— Сашко, навіщо ти пишеш цю книжку?

— Я хочу бути щасливим і хочу, щоб мене оточували щасливі люди. Оце й усе.

---

## 2

### НЕПРАВИЛЬНИЙ БОРЩ

Це близько чотирьох років тому. Я сидів на задньому сидінні свого Mercedes S-class, особистий водій віз мене золотим трикутником: дім — офіс — ресторан — дім. Я тупо споглядав усе, що миготіло за вікном автівки: вулиці, перехожих, будинки, відкинувши голову на підголівник або упершись чолом у скло. Напади нудьги невблаганно частішали. Я не міг второпати: що зі мною не так. Адже в мене було все, що колись, багато років тому, здавалося щастям: добробут, бізнес, можливості, вплив.

Тим часом я дедалі частіше бував невдоволеним, щасливі моменти траплялися дедалі рідше. Поскаржитися комусь не наважувався — не зрозуміють. Навіть сам себе лаяв: мовляв, чого тобі бракує, з жиру бісишся?

Мені ставало ніяково від думок про те, до чого може призвести ця нудьга. Я знав чимало історій, коли успішні люди в подібному стані починали отруювати все довкола, їх міц-

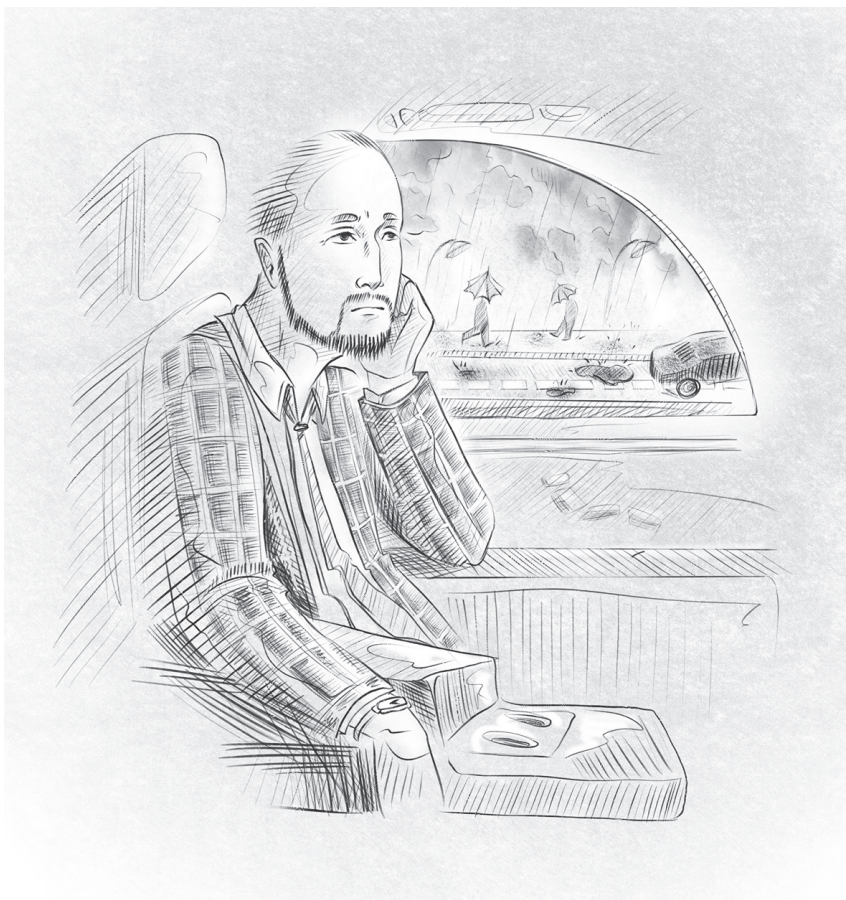


но заносило. Шалена енергія, колись націлена на творення, тепер могла зруйнувати все, що будувалося роками. Переживаючи екзистенційну кризу, людина інколи падає на дно, захопившись алкоголем, наркотиками, безладним сексом. Усе це не приносить кайф, а дає лише короткочасне полегшення, після якого настає неминуче моторошне «похмілля».

Тоді я відчував справжнісінькі напади відчаю та страху. Саме вони спонукали мене якнайшвидше вирішити це нове непросте завдання. Раніше всі мої дії, що вели до проривів та успіху, були відповіддю на жорсткий тригер чи глобальну безвихідь. Зайнятися бізнесом мене змусили злидні, кожному новому революційному кроку в розвитку компанії передувала економічна криза (кілька показових історій розповім тобі в одному з наступних розділів).

Людина, загнана в глухий кут, або здається, або діє. Друге завжди було мені ближчим. Незрозуміла, але вкрай небезпечна нудьга стала новою обставиною, що загнала мене в такий кут. Готуючись дати їй відсіч, я мав розробити нову стратегію, яка цього разу виходила далеко за межі бізнесу.

У ті дні я згадав слова письменника та цілителя Мірзакаріма Норбекова, в якого навчався на початку 2000-х. Він ділився з учнями роздумами про щастя та цілісність: «Разом



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

із матеріальними цілями ви повинні ставити цілі духовні. Не можна все життя витратити лише на щось одне, як заробляння грошей. Рецепт щасливого життя передбачає щонайменше чотириста інгредієнтів, і гроші — лише один з них. Витративши весь свій час на отримання матеріальних здобутків, ви ризикуєте позбавити себе чогось важливішого».

Тоді, п'ятнадцять років тому, я не перейнявся цією порадою. Мій бізнес активно зростав, займав усі мої думки, ніщо мене більше не цікавило. Нічого іншого я докола не бачив і, відверто кажучи, бачити не хотів. Зараз ти скептично посміхнешся і подумаєш: «Ну давай, жени щось із серії: у тридцять років я любив лише гроші, але потім усе різко змінилося».

Ні, не змінилося — я і зараз дуже люблю гроші. Вигляд красивих банкнот, та ще й у великій кількості, збуджує мене так само як збуджував двадцять років тому. Ця пристрасть не ослабла, але вона перестала бути визначальною, ставши частиною чогось більшого, гвинтиком системи.

Захопившись бізнесом і примноженням капіталу, ми долаємо рівень за рівнем, щабель за щаблем. На кожному новому рівні перед нами відкриваються нові обрії, нові можливості, а разом з ними з'являються нові забаганки. Чим

---

## ЗМІСТ

1. «Сашко, навіщо тобі це потрібно?» .....	5
2. Неправильний борщ .....	17
3. Щастя — модний бренд. Одягнись у нього! .....	28
4. Бізнес: повинен чи хочу? .....	74
5. Здоров'я: стояти на руках чи лежати на лопатках? .....	108
6. Відпочинок без почуття провини .....	140
7. Стосунки. Найскладніша робота. ....	161
8. Вінілова СМС .....	188