

УДК 159.9  
ББК 88.3  
Х16

Редактор Ольга Улантимова

## Хакамада И.

Х16 Чилософия: Опыты выхода из безвыходности / Ирина Хакамада. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 208 с.

ISBN 978-5-9614-7454-1

Когда привычный мир рушится и кажется, что земля уходит из-под ног, а хаос побеждает, главное — не суетиться. Во время турбулентности нужно учиться внутренней гибкости, осваивать умение обновляться, оставаясь собой. Один из лучших бизнес-тренеров России, публицист и общественный деятель Ирина Хакамада называет свой взгляд на жизнь и подход к решению проблем «чилософией». Это философия, то есть познание мудрости, но расслабленная (отсюда приставка «чил»), и чтобы ее освоить, профессионалом быть не обязательно. Автор считает, что все мы способны понять закономерности происходящего в большом мире и применять эти знания в конкретной ситуации — спокойно и без лишней спешки даже во время кризиса. В этой книге Ирина Хакамада на примерах из собственной жизни показывает, как можно применить чилософский подход, чтобы найти себя даже в самых непростых жизненных обстоятельствах и совершить «великий переход» от суеты к счастью.

УДК 159.9  
ББК 88.3

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-7454-1

© Хакамада И. М., 2023  
© ООО «Альпина Паблишер», 2023

# Содержание

01	Почему «чиллософия»? .....	9
02	Музыка в отражении .....	12
03	Как найти себя?.....	17
04	Прагматическая иллюзия.....	22
05	Секс. Возраст. Мудрость .....	25
06	Любовь: я и они .....	29
07	Любовь и секс .....	33
08	Любовь — главная ценность .....	36
09	Время.....	39
10	Дисциплина. Как стать вселенной своего счастья.....	44
11	Сны, интуиция и подсознание.....	48
12	Подсознание — наша сила .....	52
13	Мозг, психоэнергия и забота о теле .....	55
14	Наблюдение за собой и миром, борьба с болезнью Альцгеймера.....	58
15	Старые и новые боги. Образовательная пена .....	61
16	Кто вы — стервятник, травоядный или хищник? .....	65
17	Выход из депрессии. Четыре природные стихии.....	70
18	Как побороть депрессию.....	74
19	Накорми себя природой! .....	77

20	Энергия Африки.....	81
21	Быть на одной волне с природой .....	85
22	Удача .....	88
23	Хаос. Управление непредсказуемостью.....	91
24	Как жить в неопределенности .....	95
25	Как избавиться от переживаний в эту эпоху хаоса .....	99
26	Объективный мир .....	103
27	Как перестать ныть и негативить .....	106
28	Соблюдай границы, не нарушай атмосферу других .....	111
29	Как развернуть караван, чтобы стать первым ..	114
30	Жизнь как река .....	117
31	Общение с людьми: перебирать рис .....	119
32	Движение как чередование противоположностей .....	121
33	Искусственный интеллект уже победил .....	125
34	Быть человеком.....	130
35	Персональная эволюция.....	132
36	Иллюзия счастья .....	134
37	Не нужно делиться своим счастьем .....	136
38	Узоры жизни .....	139
39	Рисуйте свой узор жизни вне времени .....	142
40	Любить себя правильно .....	144
41	Как подружиться с настоящим и получать энергию.....	147

42	Мимикрия как способ получать удовольствие.....	150
43	Как сохранить ментальное здоровье.....	154
44	Рождение каждый день .....	157
45	Человек и его тень .....	159
46	Инстинкт самосохранения .....	162
47	Развитие через противоречия .....	164
48	Берегите свои хобби.....	167
49	Искусство побеждает .....	170
50	Закон бутерброда, или Как перевернуть реальность .....	173
51	Социальная гомеопатия .....	176
52	Убойный монтаж .....	179
53	Как не бояться смерти .....	182
54	Что делать здесь и сейчас .....	186
55	Как достигнуть своей цели .....	188
56	Одиночество как осознанный выбор .....	191
57	Думайте только одну мысль .....	195
58	Почему мы не цыплята. Новогодние желания и сила человека .....	198
59	Любовь к людям.....	202
60	Великий переход .....	204