

1572583

ЯК
БУТИ

ЩАСЛИВИМ

АННА
БАРНС

ФАБУЛА
ВИДАВНИЦТВО

Якщо ви дійсно щасливі, ви випромінюєте світло. Але як цього досягти? Трохи бажання, натхнення, виконання нескладних рекомендацій — і ви із захопленням відчуєте радість життя.

Прості поради, висловлювання, що надихають, і кумедні жарти, зібрані на сторінках цієї книги, допоможуть зробити ваше життя яскравішим!

ЗМІСТ

Введення	4
Методики бути щасливим.....	6
Поширення радості.....	48
Щастя в оселі	69
Гарний сон, гарне самопочуття.....	88
Щастя на робочому місці.....	99
Правильне харчування	116
Прямуйте дорогою до свого щастя	134
Прийоми для підтримки щастя.....	146