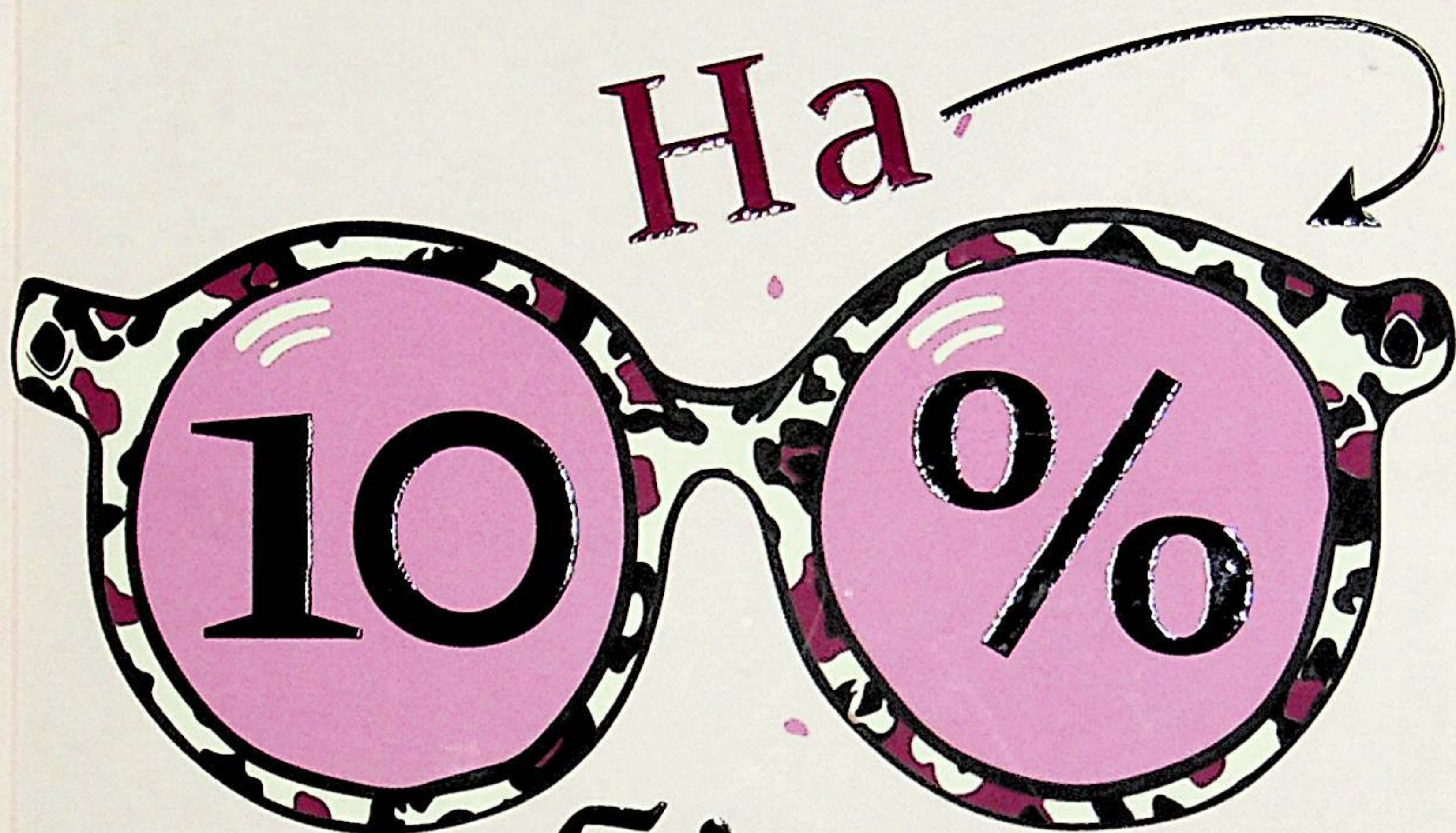


1579147

Ден Гарріс



більше
щастя

ЯК Я ПРИБОРКАВ ГОЛОС У СВОЇЙ ГОЛОВІ,
ПОСЛАБИВ СТРЕС, НЕ ВТРАТИВШИ ХИСТУ,
І ЗНАЙШОВ ДІЙСНО ДІЄВИЙ СПОСІБ
САМОДОПОМОГИ

ВИДАВНИЧИЙ ДІМ

ФАБУЛА

#PRO

Відомий американський репортер і телеведучий розповідає в цій книжці про свій шлях до медитації. Разом з автором читачі мають змогу пережити злети і падіння журналістської кар'єри, дізнатися скандальні й не дуже подробиці з життя духовних лідерів, з'ясувати, що ж таке медитація, чи всім вона підходить і чи може зробити нас щасливішими.

Книжка буде цікавою і корисною тим, хто прагне віднайти внутрішній спокій, не втративши тих переваг, які дає нам звичка бути завжди насторожі.

ЗМІСТ

Заувага від автора	9
Передмова.....	10
Розділ 1. КИСНЕВИЙ ГОЛОД	14
Розділ 2. НЕВОЦЕРКОВЛЕНИЙ	50
Розділ 3. ГЕНІЙ ЧИ БОЖЕВІЛЬНИЙ?.....	78
Розділ 4. КОРПОРАЦІЯ «ЩАСТЯ».....	101
Розділ 5. ЄВРЕЙСЬКИЙ БУДДИЗМ	119
Розділ 6. СИЛА НЕГАТИВНОГО МИСЛЕННЯ.....	135
Розділ 7. РЕТРИТ	165
Розділ 8. НА 10 % БІЛЬШЕ ЩАСТЯ	202
Розділ 9. «НОВИЙ КОФЕЇН»	221
Розділ 10. ЕГОЇСТИЧНІ ПРИЧИНИ НЕ БУТИ ПАСКУДОЮ	237
Розділ 11. ПРИХОВАТИ ДЗЕН	252
Епілог	279
Подяки.....	287
Додаток. ІНСТРУКЦІЇ	290
Підсумок.....	302
Про автора.....	303