

1582032

Артур К. Брукс
Опра Вінфрі

ПОБУДУЙТЕ

ЯКОГО

ЖИТТЯ,

ПРАГНЕТЕ

видавництво
СТАРОГО ЛЕВА

Мистецтво і наука
щасливішого буття

З англійської переклав Андрій Ковальчук

Чи можливо стати і залишатися щасливими? Як це зробити, якщо більшість життєвих проблем ми не здатні розв'язати так швидко й ефективно, як хотіли б? Професор Артур Брукс, що веде університетський курс зі щастя, разом зі співавторкою, знаною телеведучою Опрою Вінфрі, досліджують у цій книжці актуальні для всіх часів питання. Ця книжка не про силу волі, а про силу розривання патернів і змінювання звичок. Ви дізнаєтеся про основні мікроелементи щастя: втіху, задоволення і мету. Зрозумієте, що є щастям і нещастям саме для вас. Отримаєте конкретні поради щодо того, як обрати найкращу роботу, як знаходити друзів і підтримувати дружні стосунки, як у цьому буремному світі знайти собі пару і як розвивати духовну складову вашого життя. А головне — як на певному етапі життя стати вчителем для інших.

ЗМІСТ

Вступне слово від Опри	9
Вступне слово від Артура	12
ВСТУП. Секрет Альбіни	17
ОДИН. Щастя — не ціль, а нещастя — не ворог	27

КЕРУВАННЯ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ

<i>Примітка від Опри</i>	53
ДВА. Сила метакогніції	57
ТРИ. Оберіть кращу емоцію	76
ЧОТИРИ. Менше зосереджуйтеся на собі	98

ПОБУДУЙТЕ ТЕ, ЩО ДІЙСНО ВАЖЛИВЕ

<i>Примітка від Опри</i>	123
П'ЯТЬ. Створіть свою неідеальну сім'ю	126
ШІСТЬ. По-справжньому глибока дружба	151
СІМ. Праця — це любов, що стала видимою	178
ВІСІМ. Знайдіть свою чудову ласку	202
<i>Примітка від Опри</i>	221
ВИСНОВОК. Настав час стати вчителем	224
Подяки	232
Література	234