

Ив-Александр Тальманн



Как
сделать свою
жизнь еще лучше

Иллюстрации Жана Оганера



ЭКМО
Москва
2014

В этой серии:

Как обрести уверенность и научиться говорить «нет».

Экспресс-тренинг

Как открыть скрытые таланты. Экспресс-тренинг

Как развить уверенность в себе и повысить самооценку.

Экспресс-тренинг

Как сохранить любовь и взаимопонимание в паре.

Экспресс-тренинг

Как сделать свою жизнь еще лучше. Экспресс-тренинг

Готовятся к выходу:

Как сохранить спокойствие ДЗЕН в беспокойном мире.

Экспресс-тренинг

Как достичь счастья. Экспресс-тренинг

Как получать радость в повседневной жизни.

Экспресс-тренинг

Как научиться любить и быть любимым. Экспресс-тренинг

Как привести все в порядок и избавиться от ненужного.

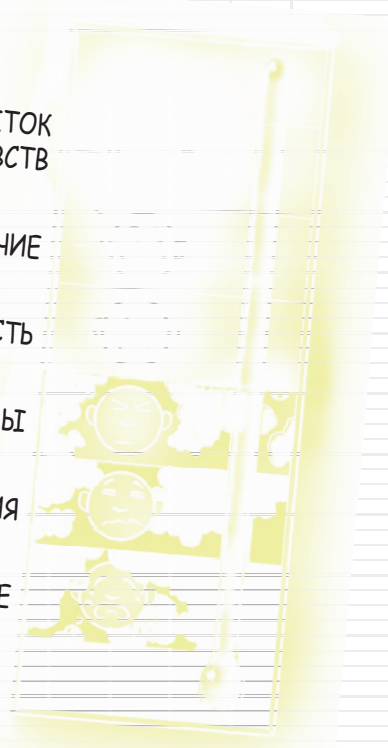
Экспресс-тренинг

Позитивная психология — недавно появившееся и бурно развивающееся направление психологии. Ее цель — в научном изучении расцвета и благополучия людей и организаций, а не их проблем и страданий. Позитивная психология не пытается облегчить состояние тех, кто страдает психически. Она ставит перед собой задачу помочь тем, кому уже хорошо, чтобы... им стало еще лучше.

Удовольствие, приятные эмоции, удовлетворение, безмятежность — вот такие темы находятся в центре внимания этой новой науки, которая посвящена «жизни выше нулевой отметки»!

Потому что счастье, как вы увидите благодаря этой тетради упражнений, нечто большее, чем просто отсутствие несчастья! И оно совсем рядом с вами...

ИЗБЫТОК ЧУВСТВ
БЛАГОПОЛУЧИЕ
РАДОСТЬ
ПРОБЛЕМЫ
ПАТОЛОГИЯ
НЕСЧАСТЬЕ



Предупреждение

Позитивная психология является не просто размышлениями о счастье, а экспериментами в этой области. В этом ее сила. Пути, предложенные в этой тетради упражнений, пусть даже они представлены в виде игры, основаны на серьезных научных исследованиях.

Почему наука о счастье?

С давних времен на человечество дождем сыплются советы, как стать счастливым!

Религиозные деятели, пророки, философы предложили немало путей к счастью.

Перед вами некоторые из них.

Добавьте те советы, которые вы слышали сами.

Проблема в том, что часто эти рекомендации противоречат друг другу.

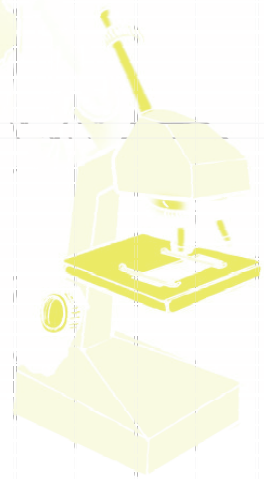
Вычеркните советы, противоречащие друг другу.



Почему существует столько путей к так называемому счастью? Причина проста: человек, нашедший способ быть счастливым, полагает, что этим же путем могут пойти и все остальные, забывая о потрясающем разнообразии человеческих существ. Каждый из нас особенный, поэтому едва ли найдется единственный рецепт счастья, который подойдет всем.

И тут в дело вступает наука! Позитивная психология пытается определить **общие правила**, которые подойдут **наибольшему числу**

людей. Для этого ученые опрашивают тысячи респондентов и анализируют, что, согласно их ответам, делает большинство людей более счастливыми. Позитивные психологи проводят опыты, чтобы проверить свои гипотезы, и на основании полученных результатов **выводят основные тенденции**.



Проведем аналогию с диетами, рассчитанными на сброс веса.

Некоторым людям удается похудеть. Они советуют другим то, что помогло им, не учитывая, что не каждому их диета может подойти.

✿ Ученые же действуют так: собирают 1000 человек, которые хотят сбросить вес. Делят их на 5 групп и тщательно фиксируют важные параметры каждого участника (рост, вес, состояние здоровья, физическая выносливость, настроение и т.д.).

✿ Потом каждой группе предлагают свой режим питания, которому необходимо следовать в течение определенного времени, скажем, 6 месяцев. В конце этого срока все параметры снова фиксируют и анализируют результаты.

Подобная система позволяет сделать следующие выводы:

- Какой режим наиболее эффективен (за 6 месяцев)?
- Какого режима легче всего придерживаться?
- Какой режим меньше всего действует на настроение?
- Какой режим наименее вреден для здоровья?

Внесем ясность: это не значит, что режим, оказавшийся самым эффективным, подойдет и ВАМ тоже! Но если придется выбирать, вы наверняка выберете тот путь, который имеет наивысшие шансы на успех.