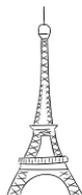


## *Читайте срочно!*

Я поклонница книг для личного развития, и эта книга попала ко мне в руки не случайно. Читается очень легко. Автор умело соединяет рассказ о различных техниках достижения счастья с научными исследованиями и смешными случаями из собственной жизни. Это позволяет в самом деле достичь счастья (или, по крайней мере, жить лучше). Эту книгу можно читать целиком или по частям, но в результате вы все равно получите то, что вам обещают, — счастье! Я читала книгу с улыбкой на лице и огромным желанием взять все в свои руки и идти вперед. Я настоятельно рекомендую эту книгу, потому что она — гениальна!

Мари-Ив, Бельгия



## *Позитивная психология*

Суперкнига! Я начал читать эту книгу, когда у меня был очень сложный период в жизни. И многие вещи для меня были очень полезны, самое главное — даже в сложные периоды можно найти что-то радостное и приятное. Мне удалось улучшить отношения с родственниками. И достичь еще очень много. Рекомендую.

Себастьян, Франция

## *Правда... счастье!*

Эта книга — праздник! Я никогда не был так счастлив, как после прочтения этой книги, этой жемчужины. Я рекомендую ее всем, эту книгу надо проходить в школе, ее нужно обязательно изучать на всех предприятиях и просто раздавать на улице, чтобы все люди стали счастливыми.

Константин, Франция

*Paris ♥  
mon amour*

## *Суперподарок!*

Суперкнига, которую нужно прочесть самому и подарить другу или подруге. Эта книга полна прекрасных идей и в самом деле меняет отношение к жизни, а потом и саму жизнь.

Джером, Бельгия



## *Спасибо за три счастья!*

Я еще не закончила эту книгу, но с первых строк я была заинтригована. И тема, и легкий стиль, простота, множество примеров. Спасибо!

Доминика, Франция



ЗВЕЗДЫ ПСИХОЛОГИИ

Флоранс  
СЕРВАН-ШРЕЙБЕР



**Счастье  
по-французски!**

**ПРИНИМАТЬ ДО ПОЛНОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ**

ПРАЙМ

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.9

ББК 88.3

С32

*Все права защищены.*

*Права на перевод получены соглашением  
с издательством Hachette Livre (Marabout) (Франция).  
Никакая часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Florence Servan-Schreiber  
3 KIFS PAR JOUR

**Серван-Шрайбер, Флоранс.**

С32 Три кайфа в день! Счастье по-французски! Принимать до полного удовлетворения / Флоранс Серван-Шрайбер. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 319 с. — (Звезды психологии).

ISBN (франц): 978-2501096072

ISBN 978-5-17-094046-2

Мадам и месье, не хотите ли научиться счастью? Для этого есть наука о счастье, теории счастья, методы достижения счастья. Правда, они частенько такие скучные или такие сложные, что счастье так и остается лишь словом в названии. Но есть исключения! Вуаля! Перед вами отличный, остроумный и очень простой учебник счастья. И вам не придется добывать свое счастье сутки напролет!

Автор этого удивительного учебника советует: доставьте себе в день всего три удовольствия, три кайфа, и депрессия отступит, жизнь начнет налаживаться, черная полоса сменится на белую, и вот же оно... счастье!

Да, обратите внимание, в основе этого учебника — теория и практика, над которой трудились тысячи именитых ученых, психологов и биологов. Так что все очень и очень серьезно, но так легко и так по-французски.

Макет подготовлен редакцией



ISBN (франц): 978-2501096072

ISBN 978-5-17-094046-2

© Hachette Livre (Marabout), 2011

© Лешневская А., пер. на русский язык, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016



## Оглавление

Занятие началось тридцать минут назад ..... 12

### Глава 1

#### *Научиться разыгрывать свои карты*

Все счастливы по-разному.....	23
Разделить сыр на три части.....	25
Мифы о счастье.....	28
<i>Достижения приносят счастье.....</i>	28
<i>Счастливым можно стать мгновенно.....</i>	31
<i>Деньги приносят счастье.....</i>	32
<i>Мы счастливы, когда все хорошо.....</i>	34
Измерить свое счастье.....	39
Счастье продлевает жизнь.....	42
Что же это, в конце концов, такое — быть счастливым?.....	44
<i>Измерьте свое счастье.....</i>	46



## Глава 2

### *Видеть жизнь в желаемом цвете*

Все мы — имитирующие и приспособливающиеся животные .....	49
Приспособляться, чтобы выжить .....	52
Определить свою точку зрения .....	53
Навстречу преимуществам .....	55
Попасть в круговорот позитивных событий .....	58
Доверять себе .....	62
Стать оптимистом .....	71
Познать свой оптимизм .....	72
Оптимизировать свой оптимизм .....	80
<i>Доказательства</i> .....	81
<i>Альтернативы</i> .....	83
<i>Следствия</i> .....	85
<i>Неочевидная выгода</i> .....	86
Научиться падать .....	87
Сочетание оптимизма с реализмом помогает выжить ..	89
Заряжайтесь оптимизмом: рассказывайте о себе только хорошее .....	92

## Глава 3

### *Знать свои сильные стороны*

Найти свое призвание .....	98
Учиться наслаждаться процессом .....	102



.....

Ставить цели .....	105
Все ли цели стоят того, чтобы их достигать? .....	110
Забросить рюкзак на гору .....	113
Выбрать главные цели .....	116
Использовать свои компетенции .....	118
Двадцать четыре добродетели .....	122
Научиться использовать свои достоинства .....	124
<i>Достоинства человеческого характера</i> .....	125
Использовать свои сильные стороны .....	130
Решать проблемы по-своему .....	133
Быть несовершенным .....	137

*Глава 4*  
*Три кайфа в день:*  
*как делиться счастьем*

Что за «три кайфа»? .....	146
Откуда берется кайф? .....	151
Удовольствия .....	151
Как усилить удовольствие .....	153
<i>Бороться с привыканием</i> .....	153
<i>Успевать наслаждаться</i> .....	154
<i>Жить осознанно</i> .....	155
Блаженство .....	156



Говорить «спасибо».....	163
Благодарность — это тактика.....	165
Накачать мускулы.....	169
Дневник благодарности.....	169
Благодарственный визит.....	172
Спусковой механизм кайфа.....	176
Благодарность своими руками.....	177

## Глава 5

### *Быть включенным*

Принцип лазаньи.....	182
Друзья.....	185
Виртуальные друзья.....	189
Вдохновляться победами других.....	192
В семье.....	193
В паре.....	196
Романтическая любовь.....	198
Культивированный жемчуг и дневник.....	201
Познать себя и познакомить с собой других.....	206
Уметь ссориться.....	211
Не стремитесь получить одобрение, покажите себя настоящего.....	214
Неосознанные требования.....	214
Работать над отношениями.....	216



.....

О некоторых расхождениях между мужчинами и женщинами.....	221
Восхищаться друг другом.....	222
В группе.....	223
Тантра.....	226

## *Глава 6*

### *Придумать свои ритуалы*

Измениться возможно.....	229
Польза позитивных травм.....	232
Притвориться, чтобы измениться.....	233
Польза ритуалов.....	235
Вести дневник.....	237
Вести дневник, чтобы развиваться.....	239
Заниматься спортом три раза в неделю.....	243
Движение помогает бороться с депрессией ...	245
Ученые предполагают, что спортивные занятия восстанавливают память.....	246
Приняться за дело.....	247
Съесть изюминку.....	251
Осознанность.....	252
Доброжелательность.....	253
Медитация благодарения.....	255
Дышать.....	256
Записаться на занятия йогой.....	257



Отдыхать .....	259
Обниматься .....	264
Наводить порядок .....	266
Выбирать свое окружение .....	271
Играть словами .....	278
Решать одну задачу за раз .....	280
Не торопиться .....	283
Подстегивать свое любопытство .....	284
Тратить деньги на счастье .....	286
Вознаградить себя .....	287
Перестать откладывать на потом .....	288

## *Глава 7*

### *Любить свое настоящее*

Двенадцать рекомендаций позитивной психологии .....	300
Эпилог .....	304
Благодарности .....	305
Книги, тесты, медальоны .....	309
Журнал кайфов .....	315

Давиду, с которым мы  
так хорошо играем в жизнь.

Paris ♥  
mon amour



**Кайф** — сущ.; м. р. Мгновение, ситуация, событие, чувство или эмоция, которые вызывают ощущения удовольствия, комфорта, любви, веселья, пользы, благополучия, творческого подъема, осознанности, сопричастности, очарования, удовлетворения, упоения, наслаждения, беззаботности, значимости, единения, эйфории, оригинальности, блаженства, оживления, радости, спокойствия, расслабленности, неги и откликаются в нас благодарностью.

.....

## Занятие началось тридцать минут назад

Мне всегда хотелось выиграть в лотерею. Сначала осознать, что это я вытянула счастливый билет, и радоваться своему неожиданному счастью. Потом в полной мере ощутить вкус свободы: поехать в Африку смотреть слонов, осыпать родных неприличными суммами денег, чтобы раз и навсегда избавить их от хлопот, позволить детям учиться в лучших университетах мира, купить туфли разных цветов.

В моем воображении лотерея знаменовала начало моей новой жизни. Той, что начнется завтра. По мановению волшебной палочки. Я сразу же смогу жить как вздумается, общаться с кем хочется, играть во что хочу и когда хочу. Одним словом, я наконец стану самой собой, почувствую себя легко и совершенно свободно.

Занятие по позитивной психологии началось тридцать минут назад. Я думаю о лотерее, поскольку основной предмет нашего обсуждения — счастье, и предполагаю, что сейчас нас попросят перечислить самые заветные желания.

Но преподаватель хочет большего, и на экране моего компьютера высвечивается первый вопрос: «Что мешает вам реализовать свой потенциал? От чего вам хочется избавиться?»

При таком раскладе, думаю я, ни сафари, ни парочка новых вещей в гардеробе точно не зачтутся как правильный ответ. Слушатели курса обнажили большой палец правой ноги и пытаются с его помощью



измерить температуру воды в бездонном океане позитивной психологии. Здесь, дамы и господа, вам понадобится только то, что у вас внутри. Выигрышей в лотерею не предвидится. По крайней мере пока.

«Я отвечаю за информацию. Вы — за трансформацию», — говорит преподаватель. Поехали.

Я училась на «курсе счастья», разработанного в Гарвардском университете Тал Бен-Шахаром. Лекции и семинары по позитивной психологии Бен-Шахара, доктора психологических и философских наук, ежегодно посещает более 2800 человек и 99% слушателей рекомендуют этот курс другим студентам. Сейчас Бен-Шахар читает «курс счастья» в американских и израильских университетах. Поскольку я вышла из того возраста, когда могла позволить себе провести в аудитории три месяца подряд, я записалась на первую виртуальную версию курса.

Лекции Бен-Шахара представлены в форме видеозаписей, весь учебный материал курса доступен для скачивания, задания на дом выкладываются в специальном блоге, дискуссии между преподавателем и учениками разворачиваются на форуме или во время видеоконференций, а проверенные работы приходят на электронную почту. Каждый самостоятельно работает за своим компьютером, в собственном ритме и по своему графику. За три месяца учебы мы дважды проводили интерактивные занятия в реальном времени, с микрофоном и наушниками. Только тогда мы обучались совместно.

На виртуальной версии курса счастья помимо меня училась еще одна француженка. Поскольку мы обе живем в Париже, мы решили встретиться для



обмена впечатлениями. Валери организует на предприятиях специальные отделы, занимающиеся повышением уровня счастья сотрудников. Мы с Валери хорошо относимся к американскому прагматизму, особенно в сфере образования и психологии, мы даже решились учиться по американской системе. И все же. Некоторые подходы и презентации казались нам по-детски наивными. С присущим нам исконно французским критицизмом мы обсуждали каждое теоретическое и практическое занятие этого курса.

Экспериментальная виртуальная версия курса счастья объединила пятьсот учеников со всего мира: из Новой-Зеландии, Китая, Франции, Катара, Голландии, Великобритании, Германии, Ливана, США, Австралии, с острова Кипр. В нашей виртуальной аудитории занимались пенсионеры, родители, консультанты, ассистенты руководителя, танцовщица, военный психолог, педагог из Голландии, служащий ООН и я, в прошлом руководитель отдела устойчивого развития<sup>1</sup> в одной парижской медиагруппе.

Слушателем этой программы я оказалась, можно сказать, случайно, мне хотелось «просто посмотреть», как с помощью новых технологий учат счастью. Я находилась во Франции, то есть очень далеко от Соединенных Штатов, сидела в гордом одиночестве перед

---

<sup>1</sup> Устойчивое развитие — гармоничное развитие производства, социальной сферы, населения и окружающей природной среды, позволяющее обеспечить высокий уровень качества жизни людей. Концепция устойчивого развития появилась в результате объединения трех основных точек зрения: экономической, социальной и экологической. — *Прим. перев.*



.....  
экраном моего компьютера и могла совершенно свободно варьировать количество приложенной к учебе силы, ведь надо мной не стоял преподаватель. В итоге я погрузилась в учебу с головой. Курс Бен-Шахара был трудным, интенсивным и методичным, он меня вдохновлял. Я занималась по вечерам в выходные, хотя у меня и без того был напряженный период в жизни: переезд, новый начальник на работе и проводы старшего сына в новый дом.

Вдохновленная всесторонней полезностью этого познавательного путешествия, я с легкостью в него отправилась. На каждом уроке нам давали знания, площадкой для практического применения которых служила сама жизнь. Мне сразу же захотелось использовать свои знания в деле. Переполюнявшие меня эмоции выплескивались наружу: мне не терпелось поделиться самыми интересными открытиями с мужем, детьми и друзьями. Одни мои предложения пришлись весьма кстати, другие оказались бесполезными. Впрочем, к возможности делиться счастьем равнодушным не остался никто.

Через три месяца после окончания учебы на курсе счастья я потеряла работу. Судьба отвернулась от меня? Или наоборот — подарила уникальный шанс? Мой внутренний метеоролог предложил мне ответить на следующий вопрос: если в работе случился вынужденный перерыв, не попробовать ли заняться тем, что нравится *больше всего на свете*?

Учиться и делиться своими знаниями, тем, что я умею делать. Вот что нравится мне больше всего.

Тогда я и решила обратиться к истокам позитивной психологии, науки о счастье. Возникла она, ког-