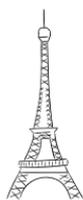


Браво, Флоранс!

Я читал предыдущие книги Флоранс Серван-Шрейбер и теперь пользуюсь ее советами почти каждый день. Я начал получать кайф от жизни, а теперь я стал настоящим героем для самого себя. Браво!

Алекс Бергер (муж)



Спасибо за позитив!

Спасибо за этот заряд энергии, дающий каждому свободу быть собой и заставляющий задуматься о своих жизненных силах. Несмотря на многочисленные научные описания, книга написана живым и веселым языком, вызывающим желание больше не упускать ни одного мгновения своей жизни. Действительно браво, Флоранс! Это настоящий талант — уметь донести простыми словами сложные понятия, в том числе основы позитивной психологии, а это не такая простая наука, как кажется.

Мари

Читать всем непременно!

Эта книга дает надежду и позволяет лучше узнать самого себя. Хотя автор — психолог, а не профессиональный писатель, думаю, что ее можно рекомендовать абсолютно всем.

Эстель



Crew CoosHappy Thérapie Эта книга — заряд позитива

Автор — Флоранс Серван-Шрейбер, уже подарившая нам бестселлер «3 кайфа в день», — предлагает целый набор советов и разных хитрых уловок для борьбы с депрессией и нашими многочисленными слабостями, и это позволяет использовать все лучшее, что есть в нас. Причем все это с помощью не каких-то волшебных, а вполне реальных методов, что делает из этого издания настоящий путеводитель по облегчению нашей жизни. И хотя представленные советы вроде бы давно знакомы (правильно дышать, быть активными, открываться другим и т. д.), но они всегда представлены в юмористической форме и дают нам почувствовать себя супергероями, что смягчает серьезный тон повествования. Это дополнительный источник мотивации! Смешно, познавательно и вдохновляюще.

Crew Koos



ЗВЕЗДЫ ПСИХОЛОГИИ

Флоранс
СЕРВАН-ШРЕЙБЕР



Гениальность по-французски!

ПРОСТОЙ СПОСОБ РАЗВИТИЯ

ПРАЙМ

Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
СЗ2

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

Power Patate. Vous avez des super pouvoirs!
Détectez-les et utilisez-les!

Серван-Шрейбер, Флоранс.

СЗ2 24 сверхспособности. Гениальность по-французски! / Флоранс Серван-Шрейбер. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 317,[1] с. — (Звезды психологии).

ISBN (франц.): 978-2501089685

ISBN 978-5-17-094047-9

Мадам, вы такая умница! Вы настоящий гений, месье! Не верите? Напрасно.

Флоранс Серван-Шрейбер, автор этой книги, знает, что внутри каждого из нас спокойным сном спят двадцать четыре сверхвозможности, которые могут превратить нас в миллионера или остроумного собеседника, главу корпорации или гениального оратора.

В этой книге — инструкция, как разбудить эти силы. Все очень просто и действенно! И кстати, книга написана настоящей француженкой, а такая книга просто не может быть скучной и непонятной! Вы узнаете о тайнах подсознания, о скрытых возможностях вашего мозга, об источниках энергии внутри вас, и все это без напряжения и скуки, легко и даже весело! Вуаля! Будьте гениальны, умны и счастливы!

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-2501089685 (франц.)
ISBN 978-5-17-094047-9

© Hachette Livre (Marabout), 2014
© Харханов Е., перевод на русский язык, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2016



Содержание

Предисловие.....	12
------------------	----

Сверхспособности

*Врожденные черты, особые качества
и модели поведения, делающие нас
сверхчеловеком*

Наши основные силы.....	18
Почему мы такие разные?.....	19
Силы, заложенные в характере.....	22
Что такое сила?.....	23
Быть собой, чтобы быть счастливым.....	26
Использовать все лучшее, что есть в нас.....	28
Определите свои силы.....	29
Двадцать четыре силы, заложенные в характере....	30
Использовать свои результаты.....	33
«Связка ключей».....	34
Чувство прекрасного.....	35



Моя двадцать четвертая сила.....	37
Наша «связка ключей» поможет нам во всем.....	43
Положительные эмоции.....	45
Наши уникальные таланты	48
Поиск талантов	49
Подмигивание	50
Курс Аристотеля.....	52
Что тормозит наши внутренние установки.....	56
Каждому свое.....	59
Особенные особенности.....	60
Все мы уникальные.....	62
Школа жизни	63
Обезвредить своего врага.....	66
Жить полной жизнью	68
Поддержка других.....	69
Волшебные формулы произносятся громко.....	71
Не бояться попросить.....	72
Энергетические рычаги.....	79
Позитивный настрой	80
Эффект бумеранга	85
Писать о своих чувствах.....	90
«Синее письмо».....	94
Эпитафия	96
Предвидение трудностей.....	97
Группа прогресса.....	102
Повышать свои шансы	106
Сделать шаг навстречу своей удаче	112



Не терять бдительность	112
Уметь предвидеть	114
Поддерживать свои связи	115
Использовать свои проблемы и неудачи.....	117
Быть физически активным.....	119
Смеяться.....	121
Говорить не на родном языке	124

Гиперспособности

*Более мощные и универсальные сверхспособности
с гарантированным результатом
для более долгой и счастливой жизни*

Очаровывать, чтобы создать связь.....	126
Сила очарования	127
На одной волне.....	130
Улыбаться.....	134
Синхронизироваться	136
Развлекать	139
Очень личное.....	141
Быть самим собой.....	143
Принимать вызов	145
Собеседование по приему на работу.....	148
Быть похожим.....	150
Смотреть друг другу в глаза.....	150
Чувствовать себя уникальным	153
Поддерживать обаяние	153
Оживлять свои чувства.....	156



Последний патрон	159
Творить, не будучи художником.....	162
Найти свое призвание	164
Разные умственные способности	167
Впустить свежий воздух	170
Позволять направлять себя.....	172
Стремиться к открытому мышлению	174
Автоматическое письмо	178
Воровать разрешено	181
Надеть свою униформу	182
Расскажи обо мне	184
Радостное расположение духа	186
Вдохновляющая меланхолия	188
Активаторы	189
А если отложить на потом?	197
Создать себе память.....	199
Выбрать свой цвет	203
Сила города	205
Более креативные вместе?	207
Коллективный разум	209
А вот и я... ..	211
Любить все и вся	214
Любить быть вдвоем	214
Любовь позволяет нам жить дольше	220
Умножать количество моментов проявлений любви	222
Любить весь мир.....	223
Три момента проявлений любви в день	225



Любить доброжелательно	229
Как начать	232
На практике.....	234
Любить самого себя.....	238
Любить свою жизнь	244
Идеальный дневник любви.....	249

Виды «допинга»

*Чтобы расширить диапазон действия
сверхспособностей, расслабиться, открыться всему
новому и оценить все возможности активной жизни.
Ибо наши сверхспособности всегда раскрываются лучше
на благоприятной для них почве.*

Дышать носом	254
Благодарность уравнивает нас	258
Введение в медитацию.....	268
Супердрагоценность	269
Развивать интуицию.....	270
Дилеммы	272
На практике.....	274
Пока еще не поздно.....	278
Гадание по маятнику	280
Никакого волшебства	283
Перезапускать свой жесткий диск.....	284
Различные преимущества	286
Дневник голодания	288



Могучий лежебока

Девять сверхспособностей для счастья	300
Мои супергерои	304
Источники сил	306
Суперкниги	306
Суперкниги (русские издания)	306
Суперсайты	307
Супертэги в Твиттере	309
Фейсбук	309
Суперприложения для смартфона	309
Суперблагодарности	310
Двадцать семь вопросов, чтобы стать ближе друг к другу	316



*Алексу,
моему сверхмужу*

У нас две жизни, и вторая начинается тогда,
когда понимаешь, что жизнь всего одна.
Конфуций



Предисловие

Моя жизнь сильно изменилась. Очень сильно. В предыдущий раз, когда я садилась за этот стол, чтобы написать книгу, я собиралась переезжать, искала работу, жила вместе с тремя детьми, часто веселилась с моим двоюродным братом Давидом¹ и любила принимать гостей, ведь я обожаю готовить. Иногда мне было скучно. Теперь остались всего две вещи, которые не изменились с тех пор, — я живу в том же доме и замужем за тем же человеком. Все остальное внезапно стало другим.

И я могу точно назвать дату этой перемены. Однажды на одном интернет-сайте пользователям предложили «описать то, от чего вы кайфуете» с уточнением: изложение должно быть кратким, иначе это уже не кайф². В рекордный срок было отправлено 12648 сообщений в надежде получить экземпляр моей недавно вышедшей книги «3 кайфа в день»³. Три недели спустя я шла на съемки телепрограммы «Великий журнал Канала+» и так волновалась, что чуть не упала на ступеньках. Меня пригласили рассказать о волшебной силе благодарности за 2 минуты и 40 секунд. После этого моя книга начала продаваться по-настоящему.

В то же время здоровье Давида все ухудшалось. Его борьба с опухолью мозга оставляла мало шансов на удачный исход, хотя он бился как черт до самого конца. Силы уже оставляли его, но он все пы-

¹ Давид Серван-Шрайбер, психиатр.

² Сайт Mylittleparis.com.

³ *3 кайфа в день и другие научные способы оставаться счастливым*. Marabout, 2011.



.....
тался получать удовольствие от каждого прожитого мгновения и общения с близкими, стремился передать свой опыт, хотя давалось ему это очень тяжело. После двадцати лет болезни забота о нас продлевала ему жизнь. Он, как отважный рыцарь, сражался со стихией.

Давида не стало в начале следующего лета. Мы все были потрясены, но не чувствовали одиночества, ведь он сплотил нас. Бесконечная грусть и невыносимая боль дают о себе знать до сих пор, хотя прошло уже более двух лет. Тем временем я стала замечать, что темп жизни у многих из нас как будто ускорился. Я говорю о его братьях и сестрах — родных и двоюродных, выросших вместе и унаследовавших теперь все его жизнелюбие. Дети и работа, встречи и расставания, будни и праздники — вроде все то же самое, но каждый стал более энергичным, разумным, решительным, креативным. И все из-за нашего братца? Наверняка, но дело не только в этом. Жизнь показала нам всю свою хрупкость, и мы больше не могли себе позволить тратить ее напрасно, мы уже должны были действовать.

Ну а я стала настоящим профессором счастья. Когда я думаю о том, с какой неохотой я занималась чем-то другим, кроме передачи своих знаний, и какой путь я проделала, чтобы оказаться там, где я сейчас, я спрашиваю себя, не легче ли было бы ничего не выдумывать и не менять сферу деятельности. Конечно же, нет. Короткая дорога — обычно не самая интересная и уж точно не самая полезная. Весь приобретенный опыт, как положительный, так и отрицательный, и есть наше настоящее богатство.



Моя жизнь бешено понеслась вперед, и, как продолжение моей книги, я открыла несколько мастерских по стремлению к счастью¹. Чем мы там занимаемся? Я делюсь информацией, как пробудить в нас все лучшее. У меня это действительно неплохо получается — объяснять то, что открылось мне немного раньше, чем другим. Взамен каждый делится своим собственным опытом, и все это помогает нам вместе постигать основы позитивной психологии и применять их в реальной жизни. Если бы я только могла описать вам, какое удовольствие мне это доставляет, боюсь, вы бы мне не поверили. В итоге эти занятия стали важной частью моей работы.

Прошло несколько месяцев после смерти Давида, и однажды меня осенило — медицинское предприятие, которое он основал, теперь осталось без директора, и было бы неплохо использовать его для продолжения моих исследований по позитивной психологии. Недолго думая, я решила возглавить это предприятие. Я ужасно боялась быть начальником и просто бросилась в этот незнакомый водоворот в надежде не утонуть в нем.

Через некоторое время два моих старших сына покинули родное гнездо, и мне понадобилось пять месяцев, чтобы привыкнуть к этому. Теперь я так часто езжу на поезде, что железнодорожная компания сделала меня почетным пассажиром, я редко вижу с друзьями, я познакомилась с тысячей человек, я счастливый директор предприятия, а по по-

¹ График работы мастерских по стремлению к счастью доступен на сайте www.3kifsparjour.com.



недельникам я сижу здесь в пижаме и пишу. Часто мне кажется, что меня крутят в стиральной машине, но эту жизнь я не променяю ни на какую другую.

Внутри меня что-то изменилось. Я стала более уступчивой, но в тоже время более основательной, более легкой и более сильной, более жизнерадостной и однозначно более ответственной. Я стала чаще уставать, но и кайфую теперь больше.

Вот об этом мы и поговорим с вами. О том, как нам бывает страшно использовать наши скрытые способности в различных ситуациях. Ведь когда мы сомневаемся, инстинктивно или обдуманно мы действуем, в себе следует найти силу, которая станет незыблемой основой. Это поможет путем проб и ошибок собрать в одно целое все желания, знания и решения, определяющие нашу жизнь. Я тоже начинала с этого, наконец, осмелившись действовать и пытаюсь вложить в свои исследования максимум старания и вдохновения. Я как будто надела рыцарский плащ и взобралась на высокую гору, чтобы лучше увидеть всю перспективу.

Пораженная скоростью своего изменения, я захотела во всем разобраться. Что это за волшебные силы, на которые мы можем рассчитывать в постоянно меняющихся обстоятельствах? На моих занятиях десятки людей рассказывают мне истории своей жизни, и я не перестаю удивляться, насколько все они разные. При этом все правдиво описывают не только свои проблемы и трудности, но и достоинства и заслуги, которые тоже есть у каждого.

Вот как раз в этих положительных качествах и содержится наша внутренняя мощь — наш до поры