

Оглавление

Введение 7

Глава 1

Я ТАКОЙ ЖЕ, КАК ТЫ 10

- Мир хочет быть счастливым, но не может 12
- Счастливыми рождаются или становятся? 18
- Никогда не поздно иметь счастливое детство 20
- Что такое «позитивное мышление» на самом деле 25
- Первая практика: 100 причин для счастья 28

Глава 2

СЧАСТЬЕ – ЭТО УБЕЖДЕНИЕ. МИФЫ О СЧАСТЬЕ 35

- Навязанные сценарии 35
- Кто мешает нам быть счастливыми 45
- Жизнь «на потом» и жизнь, которая уже была 60
- Нельзя показывать, что ты счастлив 65
- Счастливые эгоисты 68
- Практика «Ты уже классный» 74
- Чашка не делает кофе лучше 77

Глава 3

СЧАСТЬЕ – ЭТО ВЫГОДНО. ИЗ ЧЕГО ОНО СОСТОИТ 79

- Спутники счастья «Физика» 81
- и «химия» счастья «Икигай» 85
- Счастливый день – каждый день 108
- Практика «Три лучших события дня» 113

Глава 4

СЧАСТЬЕ – ЭТО ПРАКТИКА. ПРОРАБАТЫВАЕМ ПРИВЫЧКИ, БЛОКИ, СТРАХИ 115

- «Эффект тела» 115
- Привычки нашего мышления 116
- Упражнение «Прости, я был неправ» 133
- Упражнение «Навести порядок» 134
- Упражнение «Обратная связь» 135
- Упражнение «Сколько стоит?» 136
- Упражнение «Меняем фокус внимания» 137
- Семь блоков ментальной «жвачки» 138

Упражнение «Как избавиться от жвачки в голове?»	142
Мысли-«вирусы»	148
Обязанности и обязательства	151
Упражнение «Обязанность – обязательство»	155
Сценарии отношений с миром – «курортник», «заключенный»или «партнер».	
Проактивность и реактивность	157
Страхи, убивающие счастье	168
Упражнение «Прокатитесь из будущего в настоящее»	172
«Съесть лягушку» или отложить на завтра? Прокрастинация	180
Упражнение «Отложенные дела»	182
Упражнение «Потрясающая сила благодарности»	184

Глава 5

СЧАСТЬЕ – ЭТО ВЫБОР. ДОБИВАЕМСЯ СВОИХ ЦЕЛЕЙ	188
Цель жизни – это жизнь с целью	188
Техника постановки цели	193
Техника КОНЭЦ	196
Техника SMART(ER)	200
Реальные и нереальные цели	202
Я сорвался. Что делать?	
Техника работы со срывами	207
Счастье и кризис: бонусный раздел	213
Заключение	220
Список литературы, рекомендуемый автором	223