
Содержание

Предисловие	9
Часть 1. Как достичь истинного и длительного счастья	18
1. Можно ли стать счастливее?	18
Программа длительного счастья.....	19
Знаете ли вы, что делает вас счастливым?	22
Где лежат ключи от счастья?	25
Самая важная «работа» в жизни	30
Зачем быть счастливым?	31
2. Насколько вы счастливы и почему?	33
Оцените свой «уровень счастья»	36
Мифы о счастье	45
Рамки жизненных обстоятельств	48
Базовый уровень счастья	60
Что могут дать намеренные действия	71
Заключение	76
3. Как найти действия счастья, соответствующие вашим интересам, ценностям и потребностям	77
Три способа выяснить, какие стратегии подходят вам лучше всего	78
И снова о банальности.....	80
Диагностика соответствия действий счастья и индивидуальных особенностей	81
Постскриптум: дополнительные возможности	87
Выводы	88
Часть 2. Действия счастья	89
Предисловие ко второй части: прежде чем отправиться в путь	89
4. Благодарность и позитивное мышление	92
Действие № 1: выражать благодарность	93
Действие № 2: развивать оптимизм.....	107
Действие № 3: меньше думать и не сравнивать себя с другими людьми	118
5. Развивать и поддерживать социальные связи	131
Действие № 4: делать добрые дела	132

Действие № 5: поддерживать и развивать близкие отношения	146
6. Справляться со стрессами, кризисами и травмами.....	159
Действие № 6: стратегии копинга	160
Действие № 7: учиться прощать	179
7. Жить в настоящем	191
Действие № 8: войти в состояние «потока»	191
Действие № 9: наслаждаться жизнью	202
Выводы	217
8. Действие № 10: ставить перед собой цели	218
Шесть причин, по которым стоит ставить перед собой цели	219
К каким целям стоит стремиться?	221
Как ставить перед собой цели	228
9. Забота о душе и теле	241
Действие № 11: религиозные и духовные практики	241
Действие № 12: заботиться о своем теле (медитация)	254
Действие № 12: заботиться о своем теле (физическая активность)	259
Действие № 12: заботиться о своем теле (вести себя как счастливый человек)	266
Часть 3. Секреты длительного счастья	271
10. Пять «Как?» длительного счастья	271
Первое «Как?»: положительные эмоции	272
Второе «Как?»: своевременность и разнообразие	281
Третье «Как?»: социальная поддержка	286
Четвертое «Как?»: мотивация, усилия и настойчивость	289
Пятое «Как?»: привычка.....	294
Заключение	297
Обещание долгого счастья: послесловие	299
Постскриптум. Если вы в депрессии	302
Что такое депрессия?	302
Причины депрессии	306
Наиболее эффективные методы лечения депрессии	310
Лучшее средство от несчастья — это счастье	321
Приложение. Дополнительные действия счастья, которые могут быть вам полезны	324
Благодарности.....	326
Примечания	329