

УДК 316.622  
ББК 88.26  
П88

Переводчик Варвара Васильева  
Редактор Любовь Макарина

# Пуриоль О.

П88 Французское искусство жить не напрягаясь / Оливье Пуриоль ; Пер. с фр. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 252 с.

ISBN 978-5-9614-8312-3

Испокон веков представители разных творческих профессий стремились попасть в Париж, как будто сам дух Франции помогал творить, создавать шедевры, жить легко и непринужденно. Любовь к изысканной еде, острое чувство личной свободы, вкус к красоте, стремление к непринужденности и наслаждению — это и есть формула *je ne sais quoi* (буквально «то, не знаю что», неуловимое нечто), которая придает французскому образу жизни неповторимый оттенок. Можно ли освоить это искусство жить непринужденно, или оно заложено в ДНК? Философ и писатель Оливье Пуриоль убежден, что научиться этому можно.

Не надо слишком напрягаться, будет только хуже. При правильном настрое дело делается само, пока вы наслаждаетесь жизнью. Засомневались — проиграли. Автор приводит примеры известных французов, которые освоили искусство жить не напрягаясь: Декарта, Сирано де Бержерака, Родена, Жерара Депардьё, Стендаля, Франсуазы Саган и многих других. Их истории помогают понять, что такое быть эффективным по-французски и как без особых видимых усилий добиваться поставленных целей.

УДК 316.622  
ББК 88.26

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).

© Éditions Michel Lafon, 2018,  
Facile, L'Art de réussir sans forcer  
Published by arrangement with  
Lester Literary Agency & Associates  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2023

ISBN 978-5-9614-8312-3 (рус.)  
ISBN 979-1-0224-0409-9 (фр.)

## Содержание

<i>Введение</i> .....	7
1. Продолжайте .....	11
2. Начните .....	29
3. Испытание 10 000 часов .....	45
4. Грация и благодать .....	69
5. Найдите правильную позицию .....	91
6. Искусство скольжения .....	105
7. Хватит думать .....	117
8. Попадать не целясь .....	149
9. Тайные законы внимания .....	177
10. Сила грез .....	215
<i>Заключение</i> .....	241
<i>Примечания</i> .....	245
<i>Библиография</i> .....	247
<i>Благодарности</i> .....	249