

УДК 159.923:17.023.34  
ББК 88.3:87.74  
С89

Редактор Дария Исакова

**Суворов А.**

С89 Система счастья: Практическое руководство по тренировке счастья / Александр Суворов. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 200 с., ил.

ISBN 978-5-9614-7391-9

Всем, кто ищет счастье, посвящается. Основатель компании PЕT Technologies Александр Суворов — предприниматель и производитель, который смог выстроить успешный бизнес, обеспечить себе финансовую стабильность и завоевать признание, однажды понял, что ему не хватает счастья. Свои знания и опыт он обратил на то, чтобы достичь этого неуловимого состояния. По Суворову, счастье подобно человеческому телу, которое следует тренировать каждый день, ведь все, что подвергается систематическим нагрузкам, неизбежно развивается и укрепляется. Описанная в этой книге «система счастья Суворова» универсальна и подойдет людям всех возрастов, с разным доходом, образом жизни и привычками, ведь счастливым может быть каждый. Автор подробно и с примерами рассказывает о том, как наполнять жизнь счастливыми моментами и сделать каждый день осмысленным, радостным и насыщенным.

УДК 159.923:17.023.34  
ББК 88.3:87.74

*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 сети интернет 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).*

© Александр Суворов, 2022  
© Иллюстрации Дарья Суворова, Лада Суворова.  
© ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-7391-9

# Содержание

ГЛАВА 1	«Саня, зачем тебе это нужно?» .....	5
ГЛАВА 2	Неправильный борщ .....	15
ГЛАВА 3	Счастье — модный бренд. Оденься в него! .....	26
ГЛАВА 4	Бизнес: должен или хочу? .....	80
ГЛАВА 5	Здоровье: стоять на руках или лежать на лопатках? .....	110
ГЛАВА 6	Отдых без чувства вины .....	137
ГЛАВА 7	Отношения. Самая сложная работа .....	154
ГЛАВА 8	Виниловая СМС .....	179