

УДК 159.9 + 796  
ББК 88.37(7Coe)  
В96

**В96 КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМИ (Формула благополучия) /**  
Оливия Вон. Пер. с английского Марии Жуковой. — СПб.:  
Страта, 2019. — 188 с.

ISBN 978-5-907127-07-4

Счастье — результат правильных действий. Правильные действия начинаются с правильных мыслей, а правильные мысли вызваны правильными действиями. Что же мы упускаем в этом круговороте и почему не можем стать счастливыми? Как достичь ежедневного хорошего настроения и полной удовлетворенности своей жизнью?

Автор в деталях раскрывает секреты счастья, которые никакие вовсе не секреты, а просто результат правильных действий, доступных каждому.

Благодаря этому изданию вы сможете правильно использовать свои биоритмы, узнаете, как и когда нужно спать, отыщете действенное лекарство от депрессии, научитесь культивировать в себе положительные эмоции, поймете, зачем нужна физическая нагрузка — и многое другое.

Рассуждения и выводы автора базируются на результатах исследований психоэмоционального состояния людей в различных ситуациях. Сознательно применив эти рекомендации, вы сможете выйти на новый уровень жизни.

Все права защищены. Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена или передана в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, а также размещена в интернете, если на то нет письменного разрешения владельцев.

All rights reserved. No parts of this publication can be reproduced, sold or transmitted by any means without permission of the publisher.

УДК 159.9 + 796  
ББК 88.37(7Coe)

ISBN 978-5-907127-07-4

© Жукова М., 2018, перевод  
на русский язык  
© ООО «Страта», 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ .....</b>	<b>6</b>
--------------------------	----------

## **ЧАСТЬ I.**

<b>ПРОГРЕСС И СЧАСТЬЕ .....</b>	<b>12</b>
---------------------------------	-----------

## **ЧАСТЬ II.**

<b>СОН И СЧАСТЬЕ .....</b>	<b>24</b>
----------------------------	-----------

Что такое сон .....	24
Циклы сна .....	28
Сон, учеба и запоминание .....	33
Как использовать сон с максимальной пользой .....	40

## **ЧАСТЬ III.**

<b>БИОЧАСЫ И СЧАСТЬЕ .....</b>	<b>48</b>
--------------------------------	-----------

## **ЧАСТЬ IV.**

<b>ДВИЖЕНИЕ И СЧАСТЬЕ .....</b>	<b>53</b>
---------------------------------	-----------

Польза движения для организма .....	53
Психологическая польза от физических упражнений .....	60
Физические упражнения для лечения депрессии и увеличения продолжительности жизни .....	66
Уменьшение беспокойства и нервозности .....	71
Увеличение производительности труда .....	74
И еще немного о пользе физических нагрузок .....	76

## **ЧАСТЬ V.**

<b>МАТЕРИАЛЬНОЕ И НЕМАТЕРИАЛЬНОЕ ..</b>	<b>78</b>
---	-----------

Материальные и нематериальные приобретения .....	78
Сравнение с другими .....	81
Благодарность .....	85

## **ЧАСТЬ VI.**

<b>ОБЩЕНИЕ .....</b>	<b>91</b>
----------------------	-----------

Социальные связи .....	91
Помощь другим .....	96

Вам обязательно нужны лайки? .....	102
Улыбка .....	107
Улыбка Джоконды .....	111
Позы .....	113

## **ЧАСТЬ VII.**

### **КАК ПРЕВРАТИТЬ ПЛОХОЙ ДЕНЬ**

#### **В СЧАСТЛИВЫЙ ..... 116**

Положительные и отрицательные эмоции .....	116
Как справиться с отрицательными эмоциями .....	119
Ручка и бумага в помощь .....	122

## **ЧАСТЬ VIII.**

### **КАК ПЕРЕЖИТЬ НЕУДАЧИ**

#### **И ПРОИГРЫШИ ..... 128**

Несоответствие ожиданий и реальности .....	128
Истинная и ложная самооценка .....	134
Навык, который можно развить .....	137
Две разные мысленные установки .....	139

## **ЧАСТЬ IX.**

### **КАК ИЗБЕЖАТЬ ДЕПРЕССИИ ..... 141**

Виды депрессии .....	141
Осенняя хандра .....	144
Признаки синдрома выгорания .....	149

## **ЧАСТЬ X.**

### **СИЛА ВОЛИ И МОЗГА ..... 151**

Сила воли не бесконечна .....	151
Силу воли можно и нужно тренировать .....	153
Когда сила воли на исходе .....	157
Польза привычек .....	162
Самоконтроль и сила воли — не одно и то же .....	165
Как накачать мозг .....	168

## **ЧАСТЬ XI.**

### **ВНИМАНИЕ И МЕДИТАЦИЯ ..... 173**

Тренировка внимания .....	173
Еще немного о медитации .....	180

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ ..... 185**