

УДК 159.923
ББК 88.37
X15

Хайнц М.

X15 Позитивный тайм-менеджмент: Как успевать быть счастливым / Мария Хайнц. — М. : Альпина Паблишер, 2014. — 128 с.
ISBN 978-5-9614-4795-8

Тайм-менеджмент учит нас: ставь цели, добивайся их — и ты придешь к успеху. Но в бесконечной гонке к новым свершениям мы не станем счастливей. Даже если основные цели достигнуты, появляются новые желания. Человек никогда не довольствуется тем, что есть — так он устроен. Как же научиться быть счастливым сегодня? Как радоваться каждому дню? Как правильно планировать свою деятельность в зависимости от эмоционального и физического состояния?

В книге Марии Хайнц объединено лучшее из того, что есть в позитивной психологии и в тайм-менеджменте, чтобы сделать людей более счастливыми вне зависимости от степени их занятости и успешности. Позитивный тайм-менеджмент ставит в центр внимания счастье — и настоящее, и будущее.

Читайте, выполняйте упражнения — и будьте счастливы!

УДК 159.923
ББК 88.37

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 lib@alпина.ru.

ISBN 978-5-9614-4795-8

© Мария Хайнц, 2014
© ООО «Альпина Паблишер», 2014

Содержание

Введение	7
Раздел I. Позитивный тайм-менеджмент	9
Глава 1. Почему тайм-менеджмент не делает человека счастливым	11
Глава 2. Новый секрет успеха и процветания.....	19
Глава 3. Почему и как мы испытываем счастье.....	27
Глава 4. Основные направления позитивного тайм-менеджмента	33
Раздел II. Счастье на всю жизнь	39
Глава 5. Где искать настоящее счастье.....	41
Глава 6. Как найти свое призвание	49
Глава 7. Как правильно ставить цели	57
Глава 8. Торопись не спеша	71
Глава 9. Правильный угол зрения.....	79

Раздел III. Как быть счастливым и эффективным каждый день.....	83
Глава 10. «Серотониновое» счастье	85
Глава 11. Как планировать свой день, чтобы сил хватило на все	103
Глава 12. Плохое сильнее хорошего, но нет ничего сильнее нас.....	111
Глава 13. Как научиться управлять негативными эмоциями	119
Заключение	125