

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@alpina.ru](mailto:lib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-4795-8

© Мария Хайнц, 2014

© ООО «Альпина Паблишер», 2014

# Содержание

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

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