

«Дай каждому дню шанс стать самым прекрасным в твоей жизни!»
Пифагор

Каждый из нас по-своему понимает счастье: успехи в работе, крепкая семья, творчество, здоровье, мир и процветание на планете. Все мы уникальны, и невозможно найти один рецепт благополучия для всех.

Исследования последних десятилетий в области нейропсихологии дают всё больше поводов полагать, что с помощью ряда активностей, направленных на выражение благодарности, развития полноты ума (mindfulness) и проявления доброты и щедрости, люди могут значительно повысить свой уровень счастья.

Выбирая специальные практики, мы переводим фокус внимания, свои мысли, чувства и действия из режима «выживания» в русло «созидания» и постепенно учимся ощущать всё больше и больше радости в разных моментах жизни. Так мы создаём больше счастья для себя, своих близких и способствуем большему счастью во всем мире!

Опираясь на выводы современной науки¹, можно сказать, что человек по-разному ощущает счастье. Кому-то ближе «ум», а кому-то «сердце».

Выбор **Ума** проявляется через мудрость и знания, умеренность и справедливость. **Сердце** питают смелость, человечность, духовная сила.

Каждому из нас в разной степени важно ощущать счастье в таких сферах, как:

- **Карьера** • **Призвание** • **Предназначение** • **Любовь** •
- **Отношения** • **Деньги** • **Цели** • **Перемены** • **Мечты** •
- **Здоровье** • **Доброта** • **Эмоции**

Эти темы не случайны – именно им посвящены самые популярные вопросы и ответы участников экспертного Сообщества PRO Счастье².

Каждый день у человека есть выбор: страдать или радоваться, застревать в проблеме или видеть новую возможность.

Этот дневник создан людьми, которые выбирают счастье и рады поделиться им с вами.

¹ За теоретическую основу предлагаемого подхода взята работа Мартина Селигмана «Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни», а также составленный Селигманом в соавторстве с Кристофером Петерсоном опросник VIA-Survey (Values in Action, Inventory of Strengths), доступный на 17 языках мира.

² Больше о Сообществе можно узнать по ссылке <https://yandex.ru/q/loves/wlm/>

Тут всё просто, но на всякий...

Ваш личный год счастья начинается прямо сейчас! И это действительно так, даже если за окном не зима, а осень, весна или лето.

Дневник счастья состоит из 12+1 тем, с которыми вы можете знакомиться в течение года. Недели не привязаны к месяцам. Что может быть лучше? Однако, если вы любите придерживаться чёткости и порядка, можно следовать привычному календарю.

Не спешите переворачивать страницу без острой необходимости. Ведь если вы пропустили текущую неделю, значит какая-то часть счастья осталась без внимания?

Как получить максимум счастья?

Мы предлагаем следующий подход:

- Прочтите цитату для каждой недели и вслушайтесь в её посыл.
- Поищите свои искренние ответы на вопросы каждой темы и запишите их.
- Выполняйте задания практикума по настроению и от души!
- Ведите записи в дневнике, отдельном блокноте или заметках в телефоне.

Каждую неделю вы будете находить сильные вопросы и мотивирующие задания, которые позволят глубже понять природу счастья, исследовать разные её грани и при желании поделиться открытиями с другими людьми.

Раз в квартал дневник предложит сделать «остановку» для анализа наиболее важных открытий и приглашения к новым действиям в направлении счастья.

Вопросы и практики не дают готовых советов. Их сила и смысл в том, чтобы позволить вам стать более чутким к внутреннему голосу и найти путь к своему счастью: уникальному, неповторимому, особенному!

Исследуя собственный опыт, вы легко заметите, какие приёмы действительно способствует вашему благополучию, а какие менее близки и эффективны.

***Слушайте себя. Доверяйте своему уму и сердцу.
Создавайте, открывайте и берегите своё счастье!***

1
неделя

ПРИЗВАНИЕ →

← МУДРОСТЬ И ЗНАНИЯ

«Не золотом, не серебром, а своим талантом,
мастерством прославлен человек».

Джами Абдуррахман



ЗАДАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

Подробно напишите ответ на вопрос:

– Кто для меня «состоявшийся человек»?

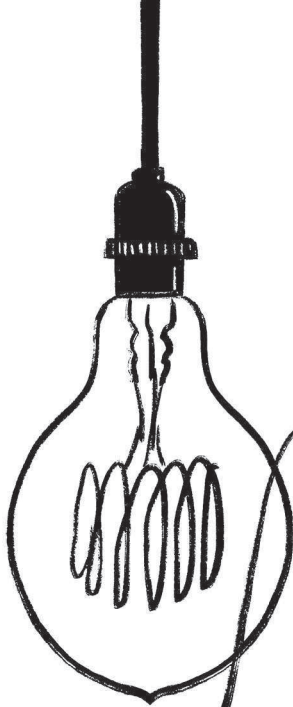


- Чем я могу помочь другим?
- За что люди готовы мне платить?



О чём с вами чаще всего
советуются?



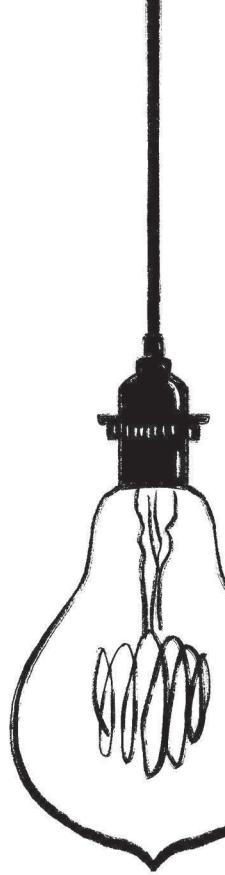


*«Самый
безопасный
корабль —
вытащенный
на берег».*

Анахарсис



- Что я на самом деле хочу делать, чем заниматься, но боюсь провала?
- Если бы я был(а) уверен(а) в успехе, чем бы я занимался(ась)?



Какой один маленький шаг сегодня приведёт вас к делу вашей жизни?

2
неделя





ЗАДАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

Требуется определённое мужество, чтобы открыться своей мечте.

Но когда мы это делаем, мы чувствуем себя свободными, т.к. знаем, чему привержены.

Заведите себе дневник. Отмечайте в нём все шаги навстречу мечте.

Это укрепит вашу смелость и приблизит желаемые изменения.

Твои мечты и мечты тех, кто рядом: как их соединить?



МЕЧТЫ

УМЕРЕННОСТЬ  И СПРАВЕДЛИВОСТЬ

«Цель без плана — это просто мечта».

Антуан де Сент-Экзюпери

3
неделя

- Как правильно мечтать: по-крупному или скромненько?
- Как правильно выбрать дело мечты?

ДЕНЬГИ ♥

«Одни копят, словно должны жить вечно, другие тратят, словно тотчас умрут».

ДУХОВНОСТЬ

Аристотель



- Богатство — от слова «Бог»?
- Квартира, семья, здоровье, любимое дело... — что я вкладываю в своё понимание богатства?

Разделите цену 1 пирожного на 1 час вашей работы: во сколько часов (минут) вашей работы обходится 1 пирожное?



ЗАДАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

Купите лотерейный билет. Но пообещайте себе, что половину выигрыша отдадите на благотворительность.

* Выигрыш 100 руб.? —
Отдайте 50 руб.

* Выигрыш 1 млрд руб.? —
Отдайте 500 млн руб.

Эта практика напомнит:

1. Наш успех — не всегда только наша заслуга.
2. Не только берите, но и отдавайте, особенно если что-то получили без особого труда.

4

неделя

КАРЬЕРА

МУДРОСТЬ И ЗНАНИЯ

«Ничто так не повышает
чувство собственного
достоинства и
уверенности в себе,
как достижение».

Томас Карлейль

Какие виды карьеры вы знаете?

• Что
такое
карьера
для меня лично?

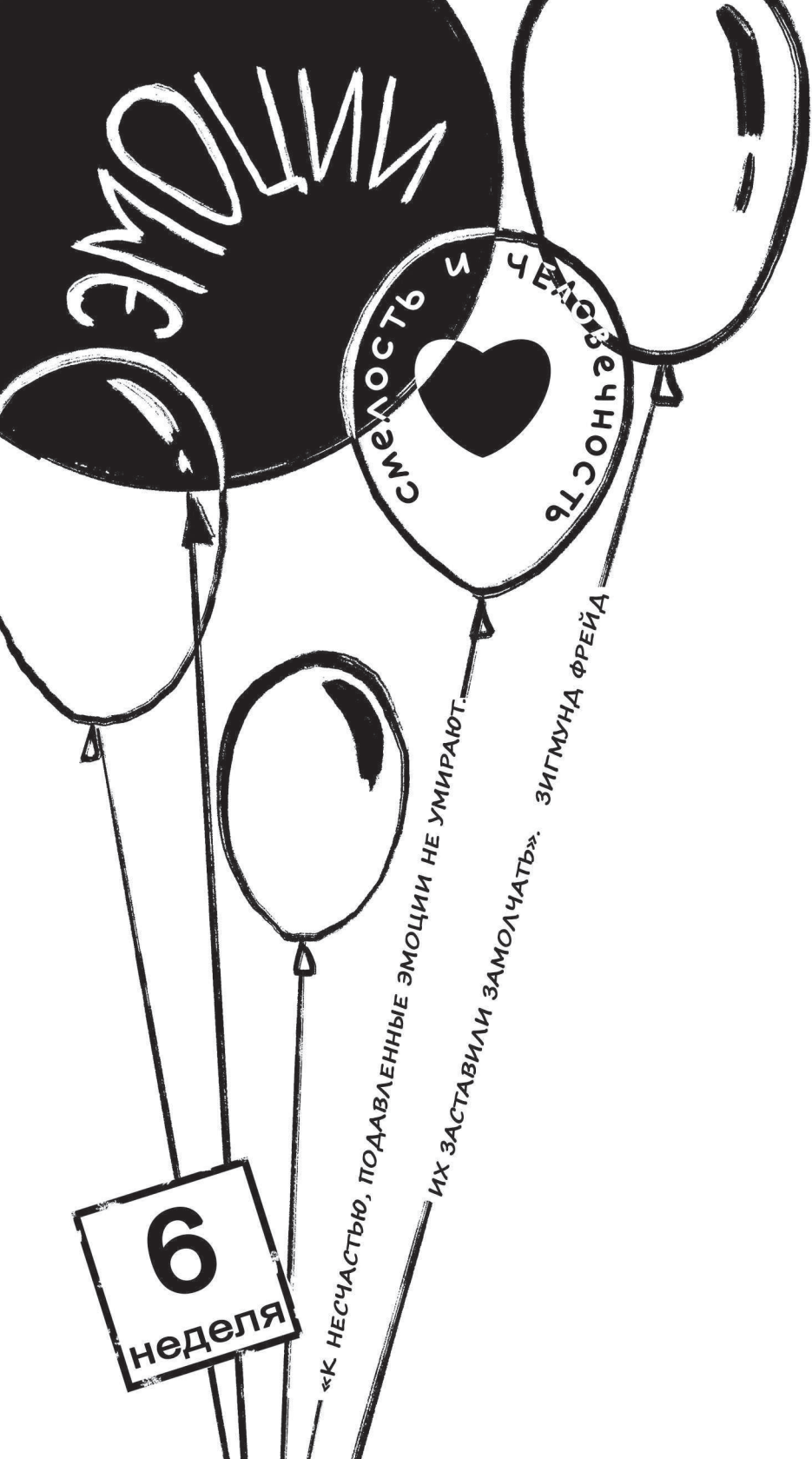
• Как
именно я
пойму, что
моя карьера
удалась?

5

неделя

ЗАДАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

Напишите не менее 35
ответов на вопрос:
«Почему сделать карьеру
это хорошо?» Посмотрите
внимательнее на последние
3 пункта и подумайте:
– О чём это для меня?
Скорее всего, именно в этом
заключена ваша истинная
мотивация на развитие.



LOVE

СЧАСТЬЕ
И
ВЕЧНОСТЬ

6
неделя

«К несчастью, подавленные эмоции не умирают.
Их заставили замолчать». ЗИГМУНД ФРЕЙД