

БИБЛИОТЕКА КНИГИКРАТКО

**КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ «ЧТО
ТЫ ВЫБЕРЕШЬ?
РЕШЕНИЯ, ОТ
КОТОРЫХ ЗАВИСИТ
ВАША ЖИЗНЬ»**

Библиотека КнигиКратко
Краткое содержание «Что ты выберешь? Решения, от которых зависит ваша жизнь»
Серия «КнигиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358118
SPecialiST RePack;*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Что ты выберешь? Решения, от которых зависит ваша жизнь». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Более 10 лет Тал Бен-Шахар пишет и читает лекции о позитивной психологии студентам, людям из неблагополучных слоев общества, а также менеджерам, управляющим компаний и даже членам правительства. Его интерес к «науке о счастье», как называет ее автор, начался с личного стремления жить более радостно и полноценно. Формула оказалась довольно проста – разумный баланс между работой и личной жизнью. Но КАК этого добиться?

«После нескольких лет непрерывной активности я был выжат как лимон и выгорел дотла. Я обнаружил, что не могу отказываться

клиентам в помощи во время кризиса. Но тот баланс между личной жизнью и профессиональной деятельностью, который я до тех пор успешно поддерживал, был потерян», – признался Бен-Шахар.

Сейчас, когда один экономический кризис сменяется другим, рушатся банки и крупные компании, а люди еле сводят концы с концами и тонут в кредитах, как никогда понадобились идеи позитивной психологии, простые и понятные всем. Именно из таких простых рецептов состоит книга, которую мы хотим вам предложить. Ее Главная мысль состоит в том, что ежеминутно в своей жизни мы совершаем выбор и настолько привыкаем делать его на «автомате», что перестаем замечать сами возможности для этого выбора. Со временем начинает казаться, что никакого выбора на самом деле нет, а мы вновь и вновь вынуждены проживать одни и те же сценарии: расстраиваться, когда случается что-то «плохое», и вяло радоваться, когда «все хорошо». И тем не менее реальность гораздо многограннее, она несет в себе массу возможностей, наша задача – разглядеть их в повседневных событиях. Именно это и помогает сделать автор своим читателям, приводя в каждой главе как минимум два пути, на которые «разветвляется» та или иная жизненная ситуация. Надеемся, книга поможет вам вновь обрести мотивацию, как помогла уже сотням людей по всему миру.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

«Что ты выберешь? Решения, от которых зависит твоя жизнь» Тал Бен-Шахар

Введение

Личная философия человека лучше всего выражается не словами, а решениями, которые он принимает. В долгосрочной перспективе мы сами формируем свою жизнь и самих себя. Этот процесс не заканчивается до самой смерти. И выбор, который делает каждый из нас, – это вопрос исключительно нашей личной ответственности.

Элеонора Рузвельт

Более 10 лет Тал Бен-Шахар пишет и читает лекции о позитивной психологии студентам, людям из неблагополучных слоев общества, а также менеджерам, управляющим компаний и даже членам правительства. Его интерес к «науке о счастье», как называет ее автор, начался с личного стремления жить более радостно и полноценно. Формула оказалась довольно проста – разумный баланс между работой и личной жизнью. Но КАК этого добиться?

«После нескольких лет непрерывной активности я был

выжат как лимон и выгорел дотла. Я обнаружил, что не могу отказывать клиентам в помощи во время кризиса. Но тот баланс между личной жизнью и профессиональной деятельностью, который я до тех пор успешно поддерживал, был потерян», – признался Бен-Шахар.

Сейчас, когда один экономический кризис сменяется другим, рушатся банки и крупные компании, а люди еле сводят концы с концами и тонут в кредитах, как никогда понадобились идеи позитивной психологии, простые и понятные всем. Именно из таких простых рецептов состоит книга, которую мы хотим вам предложить. Ее Главная мысль состоит в том, что ежеминутно в своей жизни мы совершаем выбор и настолько привыкаем делать его на «автомате», что перестаем замечать сами возможности для этого выбора. Со временем начинает казаться, что никакого выбора на самом деле нет, а мы вновь и вновь вынуждены проживать одни и те же сценарии: расстраиваться, когда случается что-то «плохое», и вяло радоваться, когда «все хорошо». И тем не менее реальность гораздо многограннее, она несет в себе массу возможностей, наша задача – разглядеть их в повседневных событиях. Именно это и помогает сделать автор своим читателям, приводя в каждой главе как минимум два пути, на которые «разветвляется» та или иная жизненная ситуация. Надеемся, книга поможет вам вновь обрести мотивацию, как помогла уже сотням людей по всему миру.

Биографическая справка

Тал Бен-Шахар – доктор философских наук, писатель и преподаватель одного из самых успешных курсов Гарвардского университета. На занятия по позитивной психологии, которые он ведет уже около 10 лет, ежегодно записывается более 1500 студентов. Программы с его участием транслируются по телеканалам CNN и CBS, а его статьи публикуются в газетах New York Times и Boston Globe.

Выбор № 1. Жить как живется или быть готовым увидеть возможности

Право выбора жизненного пути – это дар свыше. Используйте его.

Живите в мире возможностей.

Опра Уинфри

Главный вопрос, на который предстоит честно ответить себе уже в начале книги, – это готовы ли вы взять на себя ответственность. Счастливая жизнь невозможна для тех, кто выбрал для себя плыть по течению. Однако многие рекомендации о том, как противостоять стрессу, говорят примерно следующее: расслабься, живи сегодняшним днем, перестань беспокоиться. Якобы люди так поглощены мыслями о будущем, что перестают замечать все хорошее, что происходит с ними в настоящем. Звучит даже логично. Но разберемся,

что скрывается под советом «просто жить».

Во-первых, это не избавит вас от стресса и страданий, поскольку теперь на смену вашей личной воле принимать решения придет чужая воля, чужие решения и подчинение чужим правилам.

Во-вторых, решение плыть по течению приводит к пассивности не только во внешнем мире, но и внутри себя. Вместо того чтобы быть активным творцом своей жизни, человек постепенно деградирует, перестает испытывать яркие эмоции. Но главное, он теряет навык видеть возможности, которые предоставляет ему жизнь, чтобы вырваться из привычного болота. Чтобы жить полной жизнью, мы должны в первую очередь выбрать возможность выбирать – это основополагающее решение, источник всех остальных решений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.