

# ДАРЬЯ КАЗИМИРОВА

КРАТКОЕ

СОДЕРЖАНИЕ «СИЛА  
ДОБРА: ДАЛАЙ-ЛАМА  
О ТОМ, КАК СДЕЛАТЬ  
СВОЮ ЖИЗНЬ И МИР  
ЛУЧШЕ»

**Дарья Казимилова**  
**Краткое содержание**  
**«Сила добра: Далай-  
лама о том, как сделать  
свою жизнь и мир лучше»**  
**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27359118](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27359118)*

*Библиотека «Главная мысль»; 2017*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Сила добра: Далай-лама о том, как сделать свою жизнь и мир лучше». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

В книге американского психолога Дэниела Гоулмана изложены взгляды Далай-ламы на решение современных проблем, как личных, так и мировых. По мнению культового персонажа XX века, ключ к решению всех трудностей – доброта и эмпатия, о которых в обществе совершенно забыли и заменили культом собственного благополучия. В этом и кроется причина личного ощущения опустошенности, неудовлетворенности и глубокого несчастья, а также всемирных неурядиц.

Книга содержит практические рекомендации, как развить чувство сострадания в себе и своих детях, как преодолеть собственное эго, которое на протяжении последних веков культивируется и, наконец, почувствовать себя счастливым. В нашем обзоре мы остановимся на основных моментах книги.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

# **Авторский обзор по материалам книги «Сила добра: Далай- лама о том, как сделать свою жизнь и мир лучше». Дэниел Гоулман**

Автор краткого обзора: *Дарья Казимирова*

## **План Далай-ламы, как решить неразрешимые глобальные проблемы**

В книге американского психолога Дэниела Гоулмана изложены взгляды Далай-ламы на решение современных проблем, как личных, так и мировых. По мнению культового персонажа XX века, ключ к решению всех трудностей – доброта и эмпатия, о которых в обществе совершенно забыли и заменили культом собственного благополучия. В этом и кроется причина личного ощущения опустошенности, неудовлетворенности и глубокого несчастья, а также всемирных неурядиц. Книга содержит практические рекомендации, как развить чувство сострадания в себе и своих детях, как пре-

одолеть собственное эго, которое на протяжении последних веков культивируется и, наконец, почувствовать себя счастливым. В нашем обзоре мы остановимся на основных моментах книги.

## **Как сделать будущее светлым**

Далай-лама с утра ежедневно слушает новости BBC. И приходит к выводу, что большинство трагедий происходит по одной единственной причине. В обществе совершенно отсутствует мораль и сострадание. С его точки зрения, каждому человеку нужно фокусироваться не на удовлетворении собственных желаний, а на своих обязательствах.

Однако люди повторяют одни и те же ошибки веками. Благодаря особенному мироощущению и духовности выше средней Далай-лама понимает, где человечество оступилось и как можно все исправить. Его ответ – сила добра. В рамках этой идеологии людям следует:

изменить стиль мышления;

концентрироваться на позитивных эмоциях, а не наоборот;

развивать духовность и человечность.

Если этого не произойдет, мы навсегда останемся в плену у отчаяния. Не зря это чувство считается одним из семи смертных грехов. Если же действовать по плану Ламы, чело-

вечество сможет развить эмпатию, которая является цементом морали и ответственности. Это позволит разрешить глобальные проблемы: коррупцию, вседозволенность, стремление к материальному обогащению. А так же даст шанс власть имущим преодолеть свое равнодушие к простым людям.

# 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.