

# ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ

СОДЕРЖАНИЕ «ПОТОК.

ПСИХОЛОГИЯ

ОПТИМАЛЬНОГО

ПЕРЕЖИВАНИЯ»

КнигиКратко

Елена Бровко

**Краткое содержание  
«Поток. Психология  
оптимального переживания»**

«Аktion управление и финансы»

## **Бровко Е.**

Краткое содержание «Поток. Психология оптимального переживания» / Е. Бровко — «Актин управление и финансы», — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Поток. Психология оптимального переживания». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Эта книга неслучайно попадает в перечни типа «100 лучших бизнес-книг всех времен». Она о счастье, качестве жизни и оптимальных переживаниях. «Поток» вышел в 1990 году и с тех пор был переведен на 30 языков. Хорошую рекламу этой книге сделали первые читатели, которые пришли в восторг, — президент США Билл Клинтон, спикер Конгресса Ньют Гингрич и британский премьер Тони Блэр. Эта книга о том, как жить в потоке, то есть в состоянии полного слияния со своим делом, когда не ощущаешь времени и самого себя, когда вместо усталости чувствуешь постоянный прилив энергии. Часто ли вы бываете полностью поглощены тем, что делаете, растворяясь в текущем моменте? Между тем, именно это — путь, ведущий к счастью. Счастье — это не то, что само случается с нами, это результат наших усилий. В состояние потока можно войти по собственному желанию. Сегодня научно доказано, что способность пребывать в потоке напрямую связана с уровнем развития личности. Это означает, что каждый может стать кузнецом собственного счастья, если будет работать над собой. Чтобы научиться входить в состояние потока, надо понять, как функционирует сознание. Потому что субъективные переживания — это не просто один из аспектов жизни, это и есть сама жизнь. Чтобы наполнить её смыслом, нужно первым делом навести порядок в голове, даже если вокруг царит хаос. Согласно теории потока, абсолютно любое занятие можно изменить так, чтобы оно начало приносить радость, даже скучную рутину на работе. Как это сделать, вы узнаете из нашего обзора книги видного мыслителя современности Михая Чиксентмихайи. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Бровко Е.

© Акцион управление и финансы

# **Авторский обзор по материалам книги «Поток. Психология оптимального переживания» Михай Чиксентмихайи**

Автор краткого обзора: *Елена Бровко*

## **Как научиться жить в потоке счастья: советы авторитетного психолога**

Эта книга неслучайно попадает в перечни типа «100 лучших бизнес-книг всех времен». Она о счастье, качестве жизни и оптимальных переживаниях. «Поток» вышел в 1990 году и с тех пор был переведен на 30 языков. Хорошую рекламу этой книге сделали первые читатели, которые пришли в восторг, – президент США Билл Клинтон, спикер Конгресса Ньют Гингрич и британский премьер Тони Блэр.

Эта книга о том, как жить *в потоке*, то есть в состоянии полного слияния со своим делом, когда не ощущаешь времени и самого себя, когда вместо усталости чувствуешь постоянный прилив энергии. Часто ли вы бываете полностью поглощены тем, что делаете, растворяясь в текущем моменте? Между тем, именно это – путь, ведущий к счастью.

Счастье – это не то, что само случается с нами, это результат наших усилий. В состояние потока можно войти по собственному желанию. Сегодня научно доказано, что способность пребывать в потоке напрямую связана с уровнем развития личности. Это означает, что каждый может стать кузнецом собственного счастья, если будет работать над собой.

Чтобы научиться входить в состояние потока, надо понять, как функционирует сознание. Потому что субъективные переживания – это не просто один из аспектов жизни, это и есть сама жизнь. Чтобы наполнить её смыслом, нужно первым делом навести порядок в голове, даже если вокруг царит хаос.

Согласно теории потока, абсолютно любое занятие можно изменить так, чтобы оно начало приносить радость, даже скучную рутину на работе. Как это сделать, вы узнаете из нашего обзора книги видного мыслителя современности Михая Чиксентмихайи.

### *Биографическая справка*

**Михай Чиксентмихайи** – представитель позитивной психологии. Родился в 1934 году в Италии (сегодня эта территория принадлежит Хорватии). После окончания школы поехал Америку, чтобы получить хорошее психологическое образование. Окончил Чикагский университет. Много лет изучает факторы, влияющие на удовлетворённость людей жизнью. Сегодня входит в число наиболее авторитетных и уважаемых психологов.

### **Введение**

Поток – это состояние полной поглощённости тем, что делаешь, когда не ведёшь счёт времени и не ощущаешь усталости. Когда Константин Левин, герой романа Льва Толстого «Анна Каренина», с завистью наблюдает за работой своих крестьян, он видит их в состоянии потока:

они ритмично и слаженно машут косами между рядами пшеницы. Такое же чувство испытывают музыканты, играющие на любимом инструменте, и спортсмены во время тренировки, когда заветный результат становится всё ближе.

## **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.