

СВЕТЛАНА ФОМЕНКО

КРАТКОЕ

СОДЕРЖАНИЕ

«СПОТЫКАЯСЬ О

СЧАСТЬЕ»

КнигиКратко

Светлана Фоменко

**Краткое содержание
«Спотыкаясь о счастье»**

«Актюн управление и финансы»

Фоменко С.

Краткое содержание «Спотыкаясь о счастье» / С. Фоменко —
«Актион управление и финансы», — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Спотыкаясь о счастье». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Книга «Спотыкаясь о счастье» — это настоящий бестселлер. Она переведена на 25 языков. А в 2007 году Королевское общество британской национальной академии наук признало ее лучшей книгой года. В этом труде вы не найдете простых и быстрых рецептов счастья, поскольку это понятие, по словам автора, эфемерно, неопределимо и состоит из множества составляющих: переживаний, воспоминаний, ощущений, эмоций и т.д. Счастье неразрывно связано с мозгом: зависит от него, определяется им, его реакциями на разные обстоятельства нашей жизни. Гилберт рассказывает о закономерностях нашего мышления и восприятия, которые делают нас счастливыми или несчастными. О них мы и расскажем в нашем обзоре. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Фоменко С.

© Актион управление и финансы

Авторский обзор по материалам книги «Спотыкаясь о счастье». Дэниэл Гилберт

Автор обзора: *Светлана Фоменко*

Закономерности мышления и восприятия, которые помогут нам быть счастли- вее

*«Люди хотят быть счастливыми, и все остальное, чего они хотят,
обычно лишь служит средством для достижения этого состояния».*
Дэниэл Гилберт

Автор книги – профессор психологии Гарвардского университета, специализирующийся в области социальной психологии. За свои научные исследования и многолетнюю преподавательскую деятельность Дэниэл Гилберт удостоен особой премии за вклад в науку, которая присуждается Американской психологической ассоциацией.

Книга «Спотыкаясь о счастье» – это настоящий бестселлер. Она переведена на 25 языков. А в 2007 году Королевское общество британской национальной академии наук признало ее лучшей книгой года.

В этом труде вы не найдете простых и быстрых рецептов счастья, поскольку это понятие, по словам автора, эфемерно, неопределимо и состоит из множества составляющих: переживаний, воспоминаний, ощущений, эмоций и т.д. Счастье неразрывно связано с мозгом: зависит от него, определяется им, его реакциями на разные обстоятельства нашей жизни. Гилберт рассказывает о закономерностях нашего мышления и восприятия, которые делают нас счастливыми или несчастными. О них мы и расскажем в нашем обзоре.

Итак, начнем.

Что такое счастье? Каждый хоть раз в жизни задавал себе этот вопрос. И каждый по-своему отвечал на него.

Мы ищем свое счастье, но плохо представляем, что же на самом деле может сделать нас счастливыми. Мы пытаемся вспомнить прошлое, когда мы были счастливы. Думаем о будущем, стараемся предугадать свои желания, эмоции и действия, которые помогут нам стать счастливыми. Но когда, как нам кажется, счастье уже у нас в руках, оно почему-то оказывается совсем не таким, как мы планировали и мечтали.

В чем же дело? Причина в трех составляющих: 1) в том, как наш мозг воспринимает реальность, 2) к чему обращается в прошлом и 3) что хочет найти в будущем.

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.