

СВЕТЛАНА ФОМЕНКО

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«СПОТЫКАЯСЬ О
СЧАСТЬЕ»

Светлана Фоменко
Краткое содержание
«Спотыкаясь о счастье»
Серия «КнигиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27359910
SPecialiST RePack; 2017*

Аннотация

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

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

Автор обзора: *Светлана Фоменко*

Закономерности мышления и восприятия, которые помогут нам быть счастливее

«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 Дэниэль Гилберт удостоен особой премии за вклад в науку, которая присуждается Американской психологической ассоциацией.

Книга «Спотыкаясь о счастье» – это настоящий бестсел-

лер. 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 мечта-

ли.

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.