

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙИ

ПОТОК

ПСИХОЛОГИЯ
ОПТИМАЛЬНОГО
ПЕРЕЖИВАНИЯ



MYBOOK



Алёна Черных
Краткое содержание
«Поток. Психология
оптимального переживания»
Серия «Краткое содержание»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203867
Поток. Психология оптимального переживания:*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Поток. Психология оптимального переживания». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

«Поток. Психология оптимального переживания» – культовый бестселлер одного из самых знаменитых американских психологов Михая Чиксентмихайи. Произведение переведено на 30 языков и входит в список 100 лучших бизнес-книг мира. Автор – один из самых цитируемых психологов современности.

В этой книге описана теория потока, разработанная автором. Потокое или оптимальное переживание – состояние, при котором человек целиком поглощен каким-либо творческим занятием. Полная сосредоточенность заставляет забыть о

тревогах, проблемах, эмоциях, потребностях. Нахождение в потоке приносит ощущение свободы, удовлетворения и радости.

Проживая всю жизнь в этом состоянии, человек обретает счастье и смысл жизни. Это ощущение доступно всем вне зависимости от здоровья, материального положения или свойств личности.

Михай Чиксентмихайи описывает потоковое состояние и дает рекомендации, как достичь его в любой ситуации – в работе, досуге, отношениях с людьми.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги
«Поток. Психология оптимального переживания»**

Содержание

Введение	5
Новый взгляд на счастье	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Поток. Психология оптимального переживания

Введение

Книга «Поток. Психология оптимального переживания» входит в список 100 лучших бизнес-книг всех времен. Она переведена на 30 языков и пользуется огромной популярностью во всем мире.

Автор книги – известный и уважаемый психолог Михай Чиксентмихайи, создавший новое направление позитивной психологии. Основная мысль его теории состоит в том, что в любом деле можно достичь эмоционального подъема. Человек должен научиться испытывать радостное состояние потока не только в конкретной целенаправленной деятельности, но и в отношениях между людьми, в том числе в семье и дружеской компании.

Цель этой книги – помочь людям избавиться от скуки и бессмысленного существования и обрести новую, полноценную и счастливую жизнь. Каждый человек может наполнить свое время смыслом, приложив немного творческих усилий.

Новый взгляд на счастье

Древнегреческий философ Аристотель говорил, что самое важное для человека в жизни – это счастье. Прошло 2 300 лет, но мы до сих пор не понимаем, что такое счастье, и не знаем, как его достичь. Чиксентмихайи утверждает, что счастье – это внутреннее состояние, которое каждый человек должен растить в себе самостоятельно, тщательно оберегая. Чтобы улучшить качество своей жизни, нужно научиться контролировать свои переживания.

Недостаточно просто поставить цель – стать счастливым. Мы воспринимаем жизнь под действием различных внешних и внутренних сил, которые формируют наши переживания. Если мы контролируем свои эмоции и действия, то проявляем особое чувство – радость и воодушевление от господства над своей судьбой. Это переживание очень похоже на то, что мы привыкли называть счастьем.

Человек должен научиться контролировать собственную психическую энергию, чтобы грамотно расходовать ее на достижение осознанных и выбранных для себя целей. Это поможет выйти на новый уровень, стать более многогранной личностью.

Некоторые люди уже умеют управлять собственной жизнью. Они знают, как двигаться вперед и получать удовольствие вне зависимости от внешних условий, в том числе ма-

териального положения. В любой ситуации у них много энергии. Они готовы воспринимать новый опыт и постоянно самосовершенствуются. Такие люди живут в полной гармонии с природой и окружающими. Их сила – в способности контролировать свою судьбу, черпая энергию внутри себя.

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.