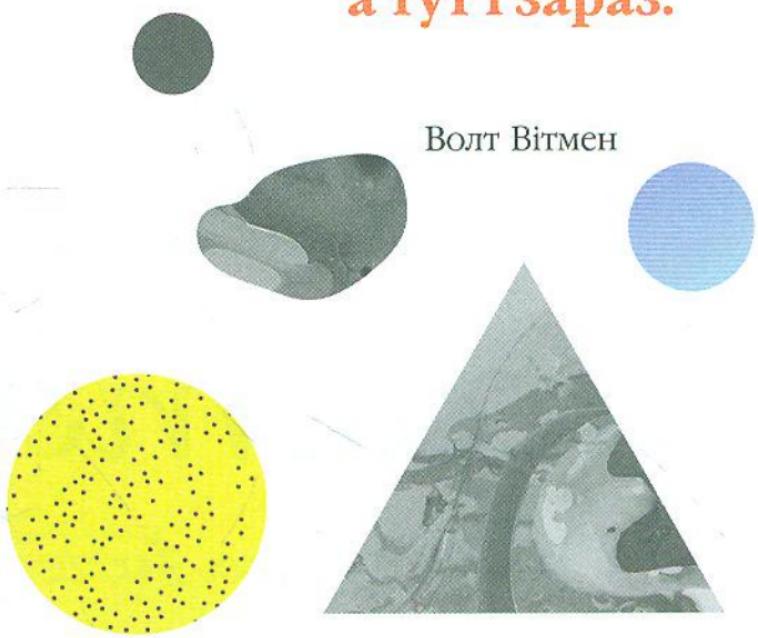


# МЕТОДИКИ БУТИ ЩАСЛИВИМ

Обравши цю книгу, ви зробили крок на шляху до щастя. На її сторінках ви знайдете поради щодо набуття гармонії і залучення щастя до свого життя, зміни способу мислення і способу життя, а також нескладні прийоми, які допоможуть урятуватися від негативних думок і переживань за допомогою розслаблення тіла і розуму.

Щастя –  
це не десь і колись,  
а тут і зараз.

Волт Вітмен



Знайди  
власний шлях до  
щастя  
і тримайся його.



A vibrant, abstract geometric collage serves as the background for the entire page. It features numerous triangles of various sizes and colors—yellow, blue, orange, grey, white, and brown—arranged in a non-linear, overlapping fashion. Some triangles contain internal patterns such as horizontal stripes, vertical dots, or small diagonal dashes. The overall effect is dynamic and modern.

## ВИБИРАЄМО БУТИ ЩАСЛИВИМИ

Щастя кожен розуміє по-своєму, і є безліч причин, чому люди прагнуть бути щасливими. Вільям Джеймс, відомий американський психолог XIX століття, вивчав, чому деякі люди природно щасливі, тоді як інші лише здаються такими. Перенісши в молодості депресію, він твердо вирішив вірити у вільну волю. Він уважав, що ми самі обираємо, чи бути нам щасливими; що сама впевненість, ніби ми можемо бути щасливими, зрештою приводить до щастя.

Тож наступного разу, коли почуватиметеся розчавленим, згадайте той час, коли були щасливі, пориньте в ті відчуття і повірте, що зможете досягти такого рівня щастя знову.