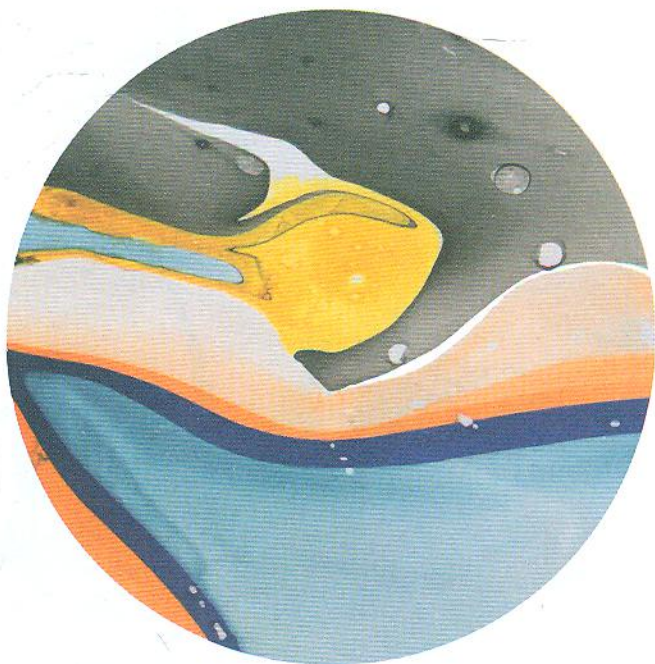
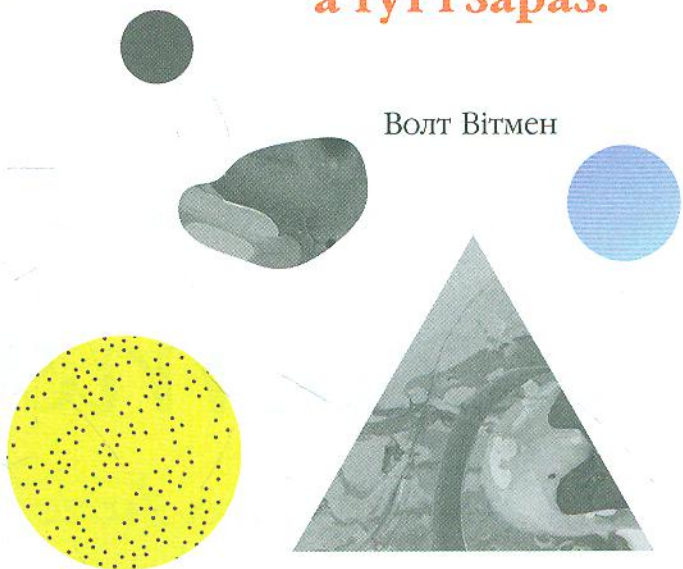


МЕТОДИКИ БУТИ ЩАСЛИВИМ

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.





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.