

БИБЛИОТЕКА КНИГИКРАТКО

**КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«ПОЗИТИВНАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ. ЧТО  
ДЕЛАЕТ НАС  
СЧАСТЛИВЫМИ,  
ОПТИМИСТИЧНЫМИ И  
МОТИВИРОВАННЫМИ»**

**Библиотека КнигиКратко**  
**Краткое содержание**  
**«Позитивная психология.**  
**Что делает нас счастливыми,**  
**оптимистичными и**  
**мотивированными»**  
**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27358006](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358006)  
Библиотека "Главная мысль"; 2015*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Позитивная психология. Что делает нас счастливыми, оптимистичными и мотивированными». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Автор книги Шарлотта Стайл – английский коуч, позитивный психолог, а также известная писательница. Она автор уникальных методик воздействия на психологию человека, позволяющих раскрыть его сильные качества, научить эффективно использовать их, чтобы реализовать свои таланты и

возможности, преодолеть стресс и депрессию, укрепить здоровье. Книга Шарлотты Стайл, изданная издательством «Претекст», – это не столько подробный курс позитивной психологии, сколько уникальное собрание профессиональных советов и практических упражнений, позволяющих постичь секреты счастливой жизни.

Позитивные психологи Шелдон, Любомирски и Скотти создали формулу счастья, которая включает в себя три компонента:

[ol]генетическая заданная величина (set point),  $S = 50\%$ . По сути, это врожденная способность к счастью каждого из нас;

жизненные обстоятельства (circumstances),  $C = 10\%$ . Это все то, что нас окружает, с чем мы ежечасно и ежедневно сталкиваемся, то, чем мы живем, – наши близкие, друзья, наша работа, здоровье, интересы и т.д. На что-то мы можем влиять, на что-то – нет;

сознательная деятельность (voluntary activities),  $V = 40\%$ . Она охватывает все, что делается для получения наслаждения – как сиюминутного, так и продолжительного.[/ol]

Как показывают приведенные цифры, жизненные обстоятельства играют совсем не ведущую роль, повлиять на счастье в наших силах. Благодаря осознанным действиям человек способен повернуть свою жизнь к счастью, успеху, благоденствию. Шарлотта Стайл в своей книге «Позитивная психология» дает практические рекомендации, упражнения, как это сделать.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

*По материалам книги*  
**«Позитивная  
психология. Что делает  
нас счастливыми,  
оптимистичными и  
мотивированными»**  
**Шарлотта Стайл**

Автор краткого обзора: Библиотека «Главная мысль»

Автор книги Шарлотта Стайл – английский коуч, позитивный психолог, а также известная писательница. Она автор уникальных методик воздействия на психологию человека, позволяющих раскрыть его сильные качества, научить эффективно использовать их, чтобы реализовать свои таланты и возможности, преодолеть стресс и депрессию, укрепить здоровье. Книга Шарлотты Стайл – это не столько подробный курс позитивной психологии, сколько уникальное собрание профессиональных советов и практических упражнений, позволяющих постичь секреты счастливой жизни.

С чего же начинается путь к счастью? С позитивного отношения к себе, окружающим и жизни в целом – таков ответ Шарлотты Стайл. Как воспитать и развить в себе эти качества, какие факторы способствуют самореализации и раскрытию личного потенциала, помогает понять позитивная психология. Таких факторов много, и они взаимосвязаны. Назовем несколько ключевых:

- оптимизм;
- упор на сильные стороны;
- субъективное, личное благополучие;
- психологическое благополучие;
- счастье;
- выбор;
- временная перспектива;
- благодарность;
- позитивные эмоции;
- цель и ее достижение;
- принятие себя таким, каков ты есть, самоуважение;
- надежда;
- вера в себя;
- стойкость, умение справляться с трудностями;
- смысл жизни;
- мудрость;
- духовная практика.

Попробуем разобраться, как они работают.

**Счастье и психологическое благополучие**

Быть счастливым очень важно. Когда мы счастливы, удача сопутствует нам, мы добиваемся больших успехов как в личной жизни, так и в профессиональной, в отношениях с окружающими.

Счастье может быть сиюминутным, так называемым гедоническим, когда позитивные эмоции – наслаждение, удовольствие, радость – возникают, как говорится, «здесь и сейчас», и продолжительным, «эвдемоническим», которое длится дольше и приводит к более глубокому чувству самореализации и благоденствия.

Мы нуждаемся и в сиюминутном, и в продолжительном счастье. Нередко то, что доставляет нам сиюминутное наслаждение, может стать толчком к достижению более значимых целей, к реализации своего потенциала, личностному росту и развитию.

Позитивные психологи Шелдон, Любомирски и Скотти создали **формулу счастья**, которая включает в себя три компонента:

1) **генетическая заданная величина** (set point),  $S = 50\%$ .

По сути, это врожденная способность к счастью каждого из нас;

2) **жизненные обстоятельства** (circumstances),  $C = 10\%$ .

Это все то, что нас окружает, с чем мы ежечасно и ежедневно сталкиваемся, то, чем мы живем, – наши близкие,

друзья, наша работа, здоровье, интересы и т.д. На что-то мы можем влиять, на что-то – нет;

3) **сознательная деятельность** (voluntary activities),  $V = 40\%$ .

Она охватывает все, что делается для получения наслаждения – как сиюминутного, так и продолжительного.

Как показывают приведенные цифры, повлиять на счастье в наших силах. Благодаря осознанным действиям человек способен повернуть свою жизнь к счастью, успеху, благоденствию. Жизненные обстоятельства в данном случае играют совсем не ведущую роль.

# 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.