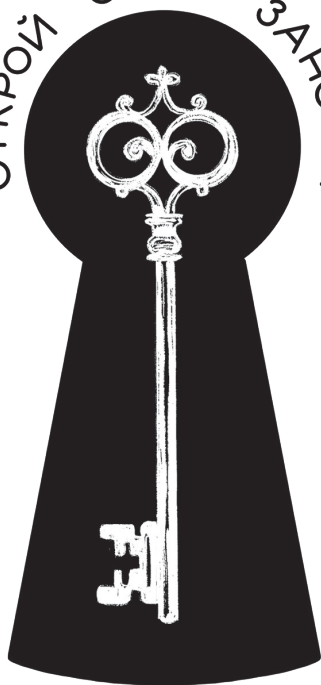


ДНЕВНИК

ОТКРОЙ СЕБЯ
ЗАНОВО!



СЧАСТЬЯ

52 НЕДЕЛИ ДЛЯ УМА И СЕРДЦА



МОСКВА

УДК 686.81
ББК я6
Д54

Д54 **Дневник** счастья. 52 недели для ума и сердца. — Москва : Эксмо, 2025. — 112 с.

ISBN 978-5-04-177211-6

Этот дневник создан людьми, которые выбирают счастье и рады поделиться им с вами. Каждый человек уникален, и невозможно найти один рецепт благополучия для всех.

Что такое счастье? Успехи в работе, крепкая семья, творчество, здоровье, мир и процветание на планете. Кто-то больше доверяет уму, а кто-то сердцу. Дневник не даёт готовых советов, но приглашает к активным размышлениям и действиям.

УДК 686.81
ББК я6

© Гончар А.И., Агафонова Е.В.,

Воробьева М.В., текст, 2023

© Максимова О.А., иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-177211-6

«У меня есть мечта, выходящая за пределы жизни: попытаться создать что-то, что позволит каждому человеку всецело обрести и оберегать своё истинное счастье, свой внутренний храм. Этот дневник, как часть мечты, я сравнил бы с путеводителем по жизни — без ответов, но с вопросами, — позволяющим найти дорогу к своему храму».

Андрей Гончар. Финансовый консультант первых лиц компаний из списка Forbes.

«Мне всегда было интересно понять, как достичь того самого состояния гармонии с собой и миром и ощущения удовлетворённости жизнью. Самореализация и возможность строить свою карьеру, отношения, деньги, здоровье — пропорции могут быть разные, но каждый из пунктов имеет свой вес в жизни человека. Дневник стал для меня сборником важных вопросов, которые обязательно нужно задать самому себе, чтобы определить свои личные пропорции счастья».

Мария Воробьева. Карьерный консультант №1 в России по версии HRTime, 2020 г.

«Помогая людям решить, чего они хотят на самом деле, перейти от “хочу” к “делаю”, я заметила, что все они по сути стремятся к одному — счастью. Но добиваясь даже самой крутой цели, нередко ощущают разочарование. “Вот всё у меня теперь есть — а счастья нет...” Дневник, который вы держите в руках, позволит не останавливаться на достигнутом и воспринимать счастье, как увлекательный путь перемен».

Елена Агафонова. Сертифицированный эксперт по счастью. Автор книги “Пазл реальности”.

«Дай каждому дню шанс стать самым прекрасным в твоей жизни!»
Пифагор

Каждый из нас по-своему понимает счастье: успехи в работе, крепкая семья, творчество, здоровье, мир и процветание на планете. Все мы уникальны, и невозможно найти один рецепт благополучия для всех.

Исследования последних десятилетий в области нейропсихологии дают всё больше поводов полагать, что с помощью ряда активностей, направленных на выражение благодарности, развития полноты ума (mindfulness) и проявления доброты и щедрости, люди могут значительно повысить свой уровень счастья.

Выбирая специальные практики, мы переводим фокус внимания, свои мысли, чувства и действия из режима «выживания» в русло «созидания» и постепенно учимся ощущать всё больше и больше радости в разных моментах жизни. Так мы создаём больше счастья для себя, своих близких и способствуем большему счастью во всем мире!

Опираясь на выводы современной науки¹, можно сказать, что человек по-разному ощущает счастье. Кому-то ближе «ум», а кому-то «сердце».

Выбор **Ума** проявляется через мудрость и знания, умеренность и справедливость. **Сердце** питают смелость, человечность, духовная сила.

Каждому из нас в разной степени важно ощущать счастье в таких сферах, как:

- **Карьера** • **Призвание** • **Предназначение** • **Любовь** •
- **Отношения** • **Деньги** • **Цели** • **Перемены** • **Мечты** •
- **Здоровье** • **Доброта** • **Эмоции**

Эти темы не случайны – именно им посвящены самые популярные вопросы и ответы участников экспертного Сообщества PRO Счастье².

Каждый день у человека есть выбор: страдать или радоваться, застревать в проблеме или видеть новую возможность.

Этот дневник создан людьми, которые выбирают счастье и рады поделиться им с вами.

¹ За теоретическую основу предлагаемого подхода взята работа Мартина Селигмана «Новая позитивная психология. Научный взгляд на счастье и смысл жизни», а также составленный Селигманом в соавторстве с Кристофером Петерсоном опросник VIA-Survey (Values in Action, Inventory of Strengths), доступный на 17 языках мира.

² Больше о Сообществе можно узнать по ссылке <https://yandex.ru/q/loves/wlm/>

Тут всё просто, но на всякий...

Ваш личный год счастья начинается прямо сейчас! И это действительно так, даже если за окном не зима, а осень, весна или лето.

Дневник счастья состоит из 12+1 тем, с которыми вы можете знакомиться в течение года. Недели не привязаны к месяцам. Что может быть лучше? Однако, если вы любите придерживаться чёткости и порядка, можно следовать привычному календарю.

Не спешите переворачивать страницу без острой необходимости. Ведь если вы пропустили текущую неделю, значит какая-то часть счастья осталась без внимания?

Как получить максимум счастья?

Мы предлагаем следующий подход:

- Прочтите цитату для каждой недели и вслушайтесь в её посыл.
- Поищите свои искренние ответы на вопросы каждой темы и запишите их.
- Выполняйте задания практикума по настроению и от души!
- Ведите записи в дневнике, отдельном блокноте или заметках в телефоне.

Каждую неделю вы будете находить сильные вопросы и мотивирующие задания, которые позволят глубже понять природу счастья, исследовать разные её грани и при желании поделиться открытиями с другими людьми.

Раз в квартал дневник предложит сделать «остановку» для анализа наиболее важных открытий и приглашения к новым действиям в направлении счастья.

Вопросы и практики не дают готовых советов. Их сила и смысл в том, чтобы позволить вам стать более чутким к внутреннему голосу и найти путь к своему счастью: уникальному, неповторимому, особенному!

Исследуя собственный опыт, вы легко заметите, какие приёмы действительно способствует вашему благополучию, а какие менее близки и эффективны.

***Слушайте себя. Доверяйте своему уму и сердцу.
Создавайте, открывайте и берегите своё счастье!***

1
неделя

ПРИЗВАНИЕ →

← МУДРОСТЬ И ЗНАНИЯ

«Не золотом, не серебром, а своим талантом,
мастерством прославлен человек».

Джами Абдуррахман



ЗАДАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

Подробно напишите ответ на вопрос:

– Кто для меня «состоявшийся человек»?

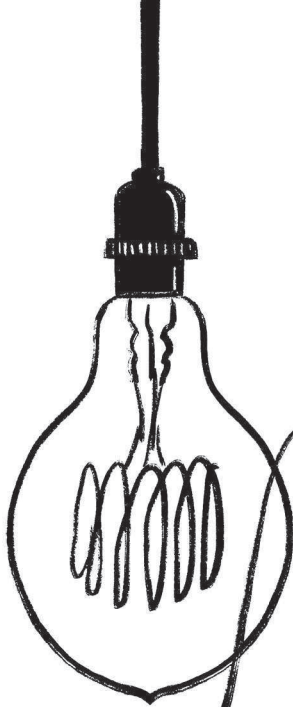


- Чем я могу помочь другим?
- За что люди готовы мне платить?



О чём с вами чаще всего
советуются?



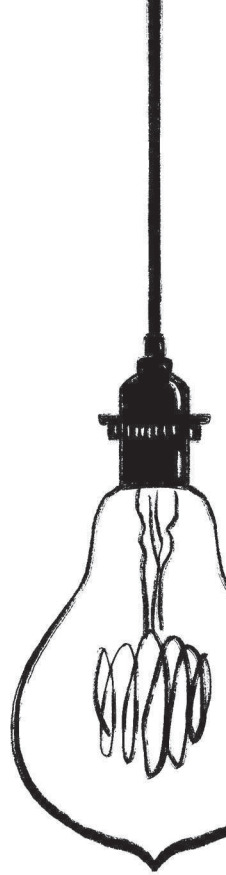


*«Самый
безопасный
корабль —
вытащенный
на берег».*

Анахарсис



- Что я на самом деле хочу делать, чем заниматься, но боюсь провала?
- Если бы я был(а) уверен(а) в успехе, чем бы я занимался(ась)?



Какой один маленький шаг сегодня приведёт вас к делу вашей жизни?

2
неделя



**ЗАДАНИЕ
НА НЕДЕЛЮ**
Составьте свой
идеальный контракт.
Представьте себя настоящей
знаменитостью: все хотят с
вами поработать и пообщаться.
И вот вам предлагают
самостоятельно составить свой
идеальный рабочий контракт.
Что бы вы написали в нём?
Кем вы работаете?
Каковы ваши зарплата
и график?





ЗАДАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

Требуется определённое мужество, чтобы открыться своей мечте.

Но когда мы это делаем, мы чувствуем себя свободными, т.к. знаем, чему привержены.

Заведите себе дневник. Отмечайте в нём все шаги навстречу мечте.

Это укрепит вашу смелость и приблизит желаемые изменения.

Твои мечты и мечты тех, кто рядом: как их соединить?



МЕЧТЫ

УМЕРЕННОСТЬ



СПРАВЕДЛИВОСТЬ

«Цель без плана — это просто мечта».

Антуан де Сент-Экзюпери

3
неделя

- Как правильно мечтать:
по-крупному или скромненько?
- Как правильно выбрать дело мечты?