

УДК 316.622
ББК 88.26
Д64

Редактор Юлия Самуленок

Долганова М.

Д64 Обычный вторник: Как полюбить будни и находить радость в каждом дне / Мария Долганова. — М.: Альпина Пабlishер, 2023. — 268 с.

ISBN 978-5-9614-8583-7

Эта книга о важности обыкновенных дней — обычных будней — для нашего ощущения счастья. Часто мы живем от выходных до выходных, не замечаем, как рутина поглощает нас, и поводов для маленьких радостей совсем не остается. Мария Долганова, автор канала о счастье, член Международной ассоциации позитивной психологии, напоминает нам о простой, казалось бы, истине — счастье заключается в мелочах. Опираясь на выводы науки о счастье — позитивной психологии, автор рассказывает, как научиться ценить повседневность, наполнять ее приятными эмоциями и создавать больше гармоничных и счастливых моментов в своей жизни каждый день.

УДК 316.622
ББК 88.26

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru

ISBN 978-5-9614-8583-7

© Долганова М., 2023
© ООО «Альпина Пабlishер», 2023

Содержание

Предисловие автора	7
--------------------------	---

Глава 1

Обычный вторник — это и есть жизнь	13
--	----

Глава 2

Какой будет ваша повседневность?	45
--	----

Глава 3

Получать удовольствие от повседневных дел	85
---	----

Глава 4

Маленькие радости	105
-------------------------	-----

Глава 5

Разнообразие	127
--------------------	-----

Глава 6

Окружающее пространство	145
-------------------------------	-----

Глава 7

Разделять с другими	161
---------------------------	-----

Глава 8

Вовлеченность. «Я строю храм».....	183
------------------------------------	-----

Глава 9

Личная экосистема.....	207
Заклучение.....	235
Благодарности.....	239
Об авторе.....	241
Приложение.....	243
Что еще почитать и посмотреть о счастье?.....	247
Примечания.....	251