

УДК 159.923
ББК 88.52
Ф73

Электронные версии книг
на сайте www.prospekt.org

Автор:

Флора А. М., психолог по образованию, училась и работала в Италии в сфере fashion-продукта. В настоящее время живет на Черноморском побережье, в Краснодарском крае. Автор путеводителя «Черноморское побережье. Искусство отдыхать» (издательство «Проспект»), увлекается винным туризмом и по случаю пишет на тему виноделия. Любит писать в жанре прозы и по темам философии, религии и психологии. В данный момент работает над новым для себя направлением, пишет роман под названием «Роман со временем».

«Я давно собиралась написать роман, но мне чего-то не хватало, я все время останавливалась, и вот теперь я нашла свой ритм для этого произведения. Я пишу в удовольствие, не спеша, эта книга для меня имеет огромное значение, и я смотрю на работу над ней не как на работу — это диалог, который я веду за рамками устоявшихся авторитетов. Чтобы сказать больше, роман и время отражают двойной смысл — это Рим, века, цивилизация, и время имеет весьма физическое значение».

Флора А. М.

Ф73 Joie de Vivre. Как обрести радость жизни. — Москва : Проспект, 2022. — 104 с.

ISBN 978-5-392-36213-4

Данная книга научит вас жить по-настоящему. Это бесплатный коучинг для всех, кому нужен особый заряд энергии к действию и порядок в мыслях и чувствах. Вы узнаете секреты Joie de Vivre из жизни французов: как вкусно есть и не толстеть, почему француженки могут позволить себе все или, точнее сказать, чего они себе не разрешают ради того, чтобы иметь все. Книга посвящена законам красоты и притяжения и расскажет вам, как получать удовольствие от жизни.

Трудно быть счастливым, когда не знаешь, чего ты хочешь. Трудно стать счастливым, если не умеешь организовать свое время и свой досуг. Сейчас, когда жизнь крестьянина позади, как организовать себя, чтобы быть вельможей? Как не переставать радоваться, если есть свое любимое блюдо каждый день, то удовольствие исчезнет...

Читайте книгу и постройте свою жизнь так, чтобы быть на одной волне с радостью!

УДК 159.923
ББК 88.52

Научно-популярное издание

ФЛОРА АЛЕКСАНДРА МИХАЙЛОВНА

JOIE DE VIVRE

КАК ОБРЕСТИ РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Подписано в печать 08.08.2022. Формат 60×90 ¹/₁₆.

Печать цифровая. Печ. л. 6,5. Тираж 1000 (2-й завод 50) экз. Заказ №

ООО «Проспект»

111020, г. Москва, ул. Боровая, д. 7, стр. 4.

ISBN 978-5-392-36213-4

© Флора А. М., 2022
© ООО «Проспект», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Обретите радость жизни благодаря философии Joie de Vivre!	3
От автора	5
I. Вдохновитесь идеей Joie de Vivre	7
II. Просто начните жить по-новому	24
III. Философия красоты и стиль	57
IV. Душа и тело	71
V. Стиль жизни и диета. Рацион	83
Приемы «как наслаждаться жизнью»	91
Информация, которая помогла мне в построении своих взглядов при изучении фактора «радости жизни»	102