

УДК 82  
ББК 81.7  
М21

Электронные версии книг  
на сайте [www.prospekt.org](http://www.prospekt.org)

*Автор:*

**И. А. Мальханова** — доцент МГИМО МИД РФ.

**Мальханова И. А.**

М21 Школа счастья. — Москва : Проспект, 2016. — 184 с.

ISBN 978-5-392-19221-2

С учетом каждого психотипа можно просчитать свое будущее и построить счастье своими руками.

Книга для тех, кто интересуется психологией.

УДК 82  
ББК 81.7

**Инна Анатольевна Мальханова**

**ШКОЛА СЧАСТЬЯ**

Оригинал-макет подготовлен компанией ООО «Оригинал-макет»

[www.o-maket.ru](http://www.o-maket.ru); тел.: (495) 726-18-84

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.60.953.Д.004173.04.09 от 17.04.2009 г.

Подписано в печать 20.07.2015. Формат 60×90 1/16.

Печать цифровая. Печ. л. 11,5. Тираж 300 экз. Заказ №

ООО «Проспект»

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

ISBN 978-5-392-19221-2

© Мальханова И. А., 2015

© Колотилова Е. А., обложка, 2015

© ООО «Проспект», 2015

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. А что такое счастье? .....	3
2. От чего оно зависит? .....	9
3. Твой характер. Уровни мышления .....	17
4. Твой характер. Личные качества, какие они? Твои плюсы и минусы. Твоя психограмма.....	28
5. Прогноз на счастье. Модели счастья. Какое счастье лучше: свое или чужое? .....	38
6. Как пользоваться своими плюсами, что делать с минусами? Строим свое счастье, работаем на будущее .....	72
Умей говорить и слушать .....	73
Неумение моделировать голос.....	84
Секреты общения .....	91
Конфликты и твое поведение в них .....	94
Избыточная конфликтность: научись говорить «да».	
Избыточная уступчивость и стеснительность: научись говорить «нет» .....	101
Как тобой манипулируют (не будь биороботом с дистан- ционным управлением в чужих руках!) .....	106
7. Будь реалистом: не требуй от человека больше, чем он может дать .....	114
8. Я – счастливый человек, потому что... научилась жить .....	117
9. Одиночество и... любовь .....	128
10. Счастливые люди .....	143
11. Приложение: психологические загадки .....	176