

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 Паблишер, 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 Паблишер», 2023

Содержание

Предисловие автора7

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

Заключение..... 235

Благодарности..... 239

Об авторе..... 241

Приложение..... 243

Что еще почитать и посмотреть о счастье?..... 247

Примечания..... 251