

УДК 174.4
ББК 87.7
P25

Редактор П. Суворова

Рат Т.

P25 Всё отлично!: Пять элементов благополучия / Том Рат, Джим Хартер ; Пер. с англ. — М.: Альпина Пабlishер, 2015. — 150 с.

ISBN 978-5-9614-5223-5

Можно ли объективно оценить степень благополучия и успешности человека в жизни? Какие доступные всем и действующие на практике инструменты позволяют повысить качество жизни? Авторы отвечают на эти вопросы, основываясь на глубоком исследовании, проведенном Институтом Гэллага более чем в 150 странах и охватывающем примерно 98% населения земного шара.

Том Рат и Джим Хартер выявили пять универсальных элементов благополучия. Это сочетание любви к тому, чем мы занимаемся каждый день (профессиональное благополучие), хороших отношений с окружающими (социальное благополучие), устойчивого материального положения (финансовое благополучие), крепкого здоровья (физическое благополучие) и гордости своим вкладом в жизнь общества (благополучие в среде проживания). Причем достижение в одной из областей не может компенсировать неудачу в другой, поскольку мы не получаем от жизни все возможное, не добившись успеха во всех пяти областях. Авторы считают, что никогда не поздно начать жизнь заново и сделать ее счастливой и гармоничной. Прочитав эту книгу, вы поймете, каким образом, чуть нарушив повседневную рутину, можно значительно изменить качество любого прожитого дня.

УДК 174.4
ББК 87.7

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 сети Интернет 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 mylib@alpina.ru.

© 2010 Gallup, Inc.
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2015

ISBN 978-5-9614-5223-5 (рус.)
ISBN 978-1-59562-040-8 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I. ВАШЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ	7
Введение	9
Глава 1. Профессиональное благополучие.....	15
Глава 2. Социальное благополучие	26
Глава 3. Финансовое благополучие	35
Глава 4. Физическое благополучие	47
Глава 5. Благополучие в среде проживания.....	61
Заключительные соображения.	
<i>Что придает жизни смысл.....</i>	<i>70</i>
Часть II. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ	
И РЕСУРСЫ	73
Глава 6. Повседневное благополучие: как мы распоряжаемся своим временем	75
Глава 7. Повышение благополучия в организациях: роль руководителей и лидеров	82
Глава 8. Пять элементов благополучия: определение	85
Глава 9. Благополучие в Соединенных Штатах.....	89
Глава 10. Благополучие в разных странах мира	103
Примечания.....	115
Благодарности	146
Об авторах	148