

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ЧАСТЬ I.	
ПРОГРЕСС И СЧАСТЬЕ	12
ЧАСТЬ II.	
СОН И СЧАСТЬЕ	24
Что такое сон	24
Циклы сна	28
Сон, учеба и запоминание	33
Как использовать сон с максимальной пользой	40
ЧАСТЬ III.	
БИОЧАСЫ И СЧАСТЬЕ	48
ЧАСТЬ IV.	
ДВИЖЕНИЕ И СЧАСТЬЕ	53
Польза движения для организма	53
Психологическая польза от физических упражнений	60
Физические упражнения для лечения депрессии и увеличения продолжительности жизни	66
Уменьшение беспокойства и нервозности	71
Увеличение производительности труда	74
И еще немного о пользе физических нагрузок	76
ЧАСТЬ V.	
МАТЕРИАЛЬНОЕ И НЕМАТЕРИАЛЬНОЕ ..	78
Материальные и нематериальные приобретения	78
Сравнение с другими	81
Благодарность	85
ЧАСТЬ VI.	
ОБЩЕНИЕ	91
Социальные связи	91
Помощь другим	96

Вам обязательно нужны лайки?	102
Улыбка	107
Улыбка Джоконды	111
Позы	113

ЧАСТЬ VII.

КАК ПРЕВРАТИТЬ ПЛОХОЙ ДЕНЬ

В СЧАСТЛИВЫЙ 116

Положительные и отрицательные эмоции	116
Как справиться с отрицательными эмоциями	119
Ручка и бумага в помощь	122

ЧАСТЬ VIII.

КАК ПЕРЕЖИТЬ НЕУДАЧИ

И ПРОИГРЫШИ 128

Несоответствие ожиданий и реальности	128
Истинная и ложная самооценка	134
Навык, который можно развить	137
Две разные мысленные установки	139

ЧАСТЬ IX.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ДЕПРЕССИИ 141

Виды депрессии	141
Осенняя хандра	144
Признаки синдрома выгорания	149

ЧАСТЬ X.

СИЛА ВОЛИ И МОЗГА 151

Сила воли не бесконечна	151
Силу воли можно и нужно тренировать	153
Когда сила воли на исходе	157
Польза привычек	162
Самоконтроль и сила воли — не одно и то же	165
Как накачать мозг	168

ЧАСТЬ XI.

ВНИМАНИЕ И МЕДИТАЦИЯ 173

Тренировка внимания	173
Еще немного о медитации	180

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 185