



# Место и время счастья

Наталья Ермолина, 2017 счастливый год

# При таких данных могла бы быть понесчастней

- 46 лет
- 94 кг
- Долг 100 000 рублей
- Панкреатит
- Нет мужа (да просто мужика)
- Двое взрослых детей
- Двое жирных котов
- Нет работы (постоянное бомжевание)



Но 46 – не 146, а 94 – не 194



Во всем виноваты эти твари?



# Happy Planet Index

- Субъективная удовлетворенность жизнью
- Ожидаемая продолжительность жизни
- Экологический след

101	 Грузия	41.15	106	 Монголия	35.0
102	 Республика Корея	41.11	107	 Малави	34.5
103	 Босния и Герцеговина	40.96	108	 Россия	34.5
104	 Сенегал	40.81	109	 Чад	34.3
105	 Азербайджан	40.69	110	 Ливан	33.6
106	 Габон	40.52	111	 Македония	32.7
107	 Ливия	40.33	112	 Республика Конго	32.4
108	 Великобритания	40.29	113	 Мадагаскар	31.5
109	 Лаос	40.26	114	 США	30.7
			115	 Нигерия	30.3
			116	 Гвинея	30.3





# Министерство счастья

- В Бутане министерство Счастья заботится о моральном и духовном состоянии, опросы показали, что в 2015 году
  - 45,2% - очень счастливы
  - 51,6 – просто тупо счастливы
  - 3% - не очень счастливы
- Индия взяла пример и открыла в одном из штатов подобное министерство, которое обязало всех психологов разъяснять, как быть счастливыми

Вывод: люди живут и не знают, что счастливы, им надо об этом рассказать

DEMOTIVATORS.CC



**СЧАСТЬЯ В ЖИЗНИ СТОЛЬКО**

сколько ты способен заметить.

# Лайфхаки счастливого человека

□ Забудьте это





НЕ ГОНЯЙСЯ ЗА СЧАСТЬЕМ:  
ОНО ВСЕГДА НАХОДИТСЯ В ТЕБЕ САМОМ.



# Совет номер один: чукча не читатель, чукча писатель

- Записывайте все
- Даже если графоман, записывайте для себя
- Фиксируйте моменты счастья
- Иногда писательство помогает лучше понять самого себя и даже исцеляет
- Ведите блог, даже дурацкий, по одному предложению в день, пусть вас читает два ваших члена семьи – это уже успех
- Перечитывая записи, вы можете понять, что делает вас счастливым



# Совет номер два: я знаю три слова

- По утрам, когда в эфире еще мало голосов и служба заказов скучает, можно заказать себе слово или фразу дня
- Это такая интеллектуальная игра. Не заказывайте деньги и новую помаду (хотя?)
- Пример моей любимой мантры:  
Какой я хочу сегодня день? Я сегодня хочу:
  - Классный людей
  - Разных идей
  - Мудрых решений
  - Теплых отношений
- А ведь в русском языке много слов. Не стесняйтесь по утрам делать заказ



# Совет номер три: тренируйте мышцу счастья

- Да-да, она накачивается
- Но накачивайте ее изнутри
- Если кофе, коты и вино делают вас счастливыми, попробуйте понемногу прокачивать состояние утреннего вставания без кофе, опьянения без вина и ми-ми-ми без котиков
- Регулярно проводите ревизию, отчего вам хорошо. От теплой погоды, от новой вещи, от вкусной конфеты или от встреченного человека
- Чем больше у вас в ассортименте вещей, делающих вас счастливыми, тем чаще работает мышца. Когда она станет большой и упругой, она будет на все реагировать и делать вас счастливыми



## Совет номер четыре: чаще говорите «Я счастливый человек»

- Цитата: «Бог дает человеку так много, что на самом деле все, что нужно для счастья – это лишь согласиться. Да, я согласен. Я счастлив. У меня так много всего. Надо просто иметь силы, чтобы признать это»

Андрей Геласимов «Рахиль»

## Место счастья

