

В ходе выступления даны рекомендованная литература и дополнительные материалы по теме:

Аристотель пришел к выводу, что счастье - это конечное или высшее благо. Повторив вопрос «зачем?» относительно любого блага в жизни несколько раз, вы придете к конечному ответу «чтобы быть счастливым».

**Книга. Стивен Котлер, Джейми Уил.** «Похищая огонь: Как поток и другие измененные состояния сознания помогают решать сложные задачи».

Счастье - это выбор. 40% вашего уровня счастья - это то, на что влияете вы. Это выбранная вами жизненная позиция, ваш подход к жизни, ваша личная философия, воплощенная в наборе простых привычек и стратегий поведения.

**Книга. Соня Любомирски.** «Психология счастья. Новый подход»

Что такое счастье – каждый понимает по-своему. Оно легко, неуловимо, покрыто вуалью таинственности и как бы утопает в мягком свете приятной неопределенности. Многие люди предпочитают сохранять его в ранге неясной мечты. Но когда мы лучше понимаем то, в чем именно состоит наше счастье, наши шансы быть счастливыми возрастают.

**Авторская модель Филиппа Гузенюка «Счастье в деятельности: 7 источников энергии в работе»** создана для того, чтобы дать понятные направления и практики для повышения уровня энергии.

## 1. СМЫСЛ

Смысл работы - это ответ на вопрос «зачем?», «ради чего?», «во имя чего?» вы делаете, то, что вы делаете.

**Книга. Саймон Синек.** «Начни с вопроса «Почему?». Как выдающиеся лидеры вдохновляют действовать».

**Видео. Саймон Синек.**

[https://www.ted.com/talks/simon\\_sinek\\_how\\_great\\_leaders\\_inspire\\_action?language=ru](https://www.ted.com/talks/simon_sinek_how_great_leaders_inspire_action?language=ru)

**Книга. Виктор Франкл.** «Сказать жизни Да! Психолог в концлагере»

**Видео. Виктор Франкл.** Знаменитая речь 1972 года -

<https://www.youtube.com/watch?v=VEsQPMbqXHw&feature=youtu.be>

## 2. ОПТИМИЗМ

Оптимизм - это личная философия, способ думать, особый подход к жизненным ситуациям. **Книга. Мартин Селигман.** «Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь» **Фильм. Полианна** (2003 г, Великобритания) <http://www.kinopoisk.ru/film/332348/>

**Фильм. На грани** (1997 г, США) <http://www.kinopoisk.ru/film/3775/>

### 3. ПОТОК

Поток - это состояние высшей эффективности в деятельности. Уходит ощущение времени.

**Книга. Михай Чиксентмихайи.** «Поток: Психология оптимального переживания».

**Книга. Люси Джо Палладино.** «Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления».

**Фильм. Последний самурай** (2003, США) <https://www.kinopoisk.ru/film/6764/>

### 4. ЛЮБОВЬ

Любовь в контексте работы - это способность создать Wi-Fi доверия, уважения, контакта, давать позитивную энергию людям и получать ее от них взамен. Умение создавать качественные отношения не только с теми, кого легко любить, а также со сложными людьми.

**Видео. Слава Полунин.** Лекция о счастье - <https://www.youtube.com/watch?v=4LxwbPFLUHY>

**Книга. Харвилл Хендрикс, Хелен Хант.** «Любовь на всю жизнь. Руководство для пар»

### 5. ИГРА

Игра – это отношение к работе, как к игре, способность наполнить ее легкостью и творчеством.

**Видео. Келли МакГонигал.** Как превратить стресс в друга? - [https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend?language=ru#t-3314](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=ru#t-3314)

**Видео. Стюарт Браун.** Про игровые истории - [https://www.ted.com/talks/stuart\\_brown\\_play\\_is\\_more\\_than\\_just\\_fun?language=ru](https://www.ted.com/talks/stuart_brown_play_is_more_than_just_fun?language=ru)

**Книга. Джейн Макгонигал.** «Реальность под вопросом. Почему игры делают нас лучше и как они могут изменить мир».

**Книга. Тимоти Голви.** «Работа как внутренняя игра»

## 6. РАЗВИТИЕ

Развитие – это желание постоянно учиться у своего дела, осваивать и применять на практике новые знания, подходы, инструменты. Отношение любопытства к своему делу.

**Видео-лекции Татьяны Черниговской** «о мозге» в youtube.

## 7. ВЛИЯНИЕ

Влияние – это способность видеть свою зону влияния и фокусировать на ней свои мысли и действия. Делать маленькие шаги каждый в сторону того, во что ты веришь.

**Книга. Том Питерс.** «Вау!-проекты. Как превратить любую работу в проект, который имеет значение».

**Подробная методичка по 7 источникам энергии:**



Инстаграм Филиппа – написать **в директ** слово Развитие – придет ссылка на методичку <https://www.instagram.com/philguzenuk/>

**Сайт проекта «Счастье в деятельности»** - <http://happinessinaction.ru/>

Автор и ведущий темы выступления: Филипп Гузенюк.