

“Жизнь каждого человека – это дневник, в котором он собирается писать одну историю, а пишет другую; и самым жалким его часом становится тот, когда он сравнивает масштаб того, чего он реально добился, с тем, что он собирался совершить” (Джеймс М. Барри).

Какова Ваша история о счастье, которую Вы пишете прямо сейчас? Разберемся?

### **Ваша история о счастье.**

#### **Какова Ваша история о Вашем счастье?**

Прямо сейчас возьмите [Дневник Вашего Отличного Настроения](#), откройте с чистого листа, выделите полчаса свободного времени для оценки себя и письменно ответьте на следующие вопросы.

- **Оцените свой уровень счастья по шкале от 1 до 5.**

Где 1 – несчастлив, 5 – абсолютно счастлив. Напишите в комментариях, какую оценку Вы себе поставили.

- **Устраиваетли Вас ответ?**

- Насколько важно счастье в Вашей жизненной истории и как Вы собираетесь добиваться его?

- Как Вы думаете, есть ли связь между жизнью “на полную катушку” и уровнем счастья?

- **Есть ли что-нибудь прямо сейчас, что приносит Вам счастье** (дело, человек, предмет)? Как давно в Вашей жизни это происходит?

- Если счастье не достигает уровня 5, то какую Вы историю рассказываете себе, в объяснении того, почему это не происходит в данный момент жизни?

- Если Вы будете продолжать жить в том же духе, то какова будет Ваша жизнь в не отдаленном и в далеком будущем?

- **Как Вы оцениваете свое счастье в прошлом?** Как отпущение грехов? Может быть, как форму эгоизма?

- Исключили ли Вы радость - **радость как противоположность довольству** – из спектра эмоций, которые Вы ожидаете и хотите испытывать на протяжении оставшейся жизни?

### **Теперь практикум “Радость в жизни”.**

Набросайте в Дневнике или прямо в комментариях не менее 10 моментов/случаев, когда Вы испытывали искреннюю радость, за последние 30 дней?

## **Ваша история о счастье**

Автор: Александр Молярук

---

Сделали? **Насколько легко было выполнять практикум “Радость в жизни”?** Сколько времени заняло это упражнение?

Хорошо. Теперь **напишите в комментариях главный вывод и опишите Ваши чувства,** которые Вы испытывали выполняя мое задание.

**Какую историю о счастье Вы рассказываете сами себе сейчас?** Какую историю о счастье Вы хотите оставить Вашим потомкам?