

*Саммари книги
Арианны
Хаффингтон*

ВЫДОХШИЕСЯ



БИБЛИОТЕКА АВТОРСКИХ САММАРИ
СОКРАТКО

Елена Лещенко

**Саммари книги Арианны
Хаффингтон «Выдохшиеся:
когда кофе, шопинг и
отпуск не работают»**

«СоКратко»

2023

Лещенко Е. А.

Саммари книги Арианны Хаффингтон «Выдохшиеся: когда кофе, шопинг и отпуск не работают» / Е. А. Лещенко — «СоКратко», 2023

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30–40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко. Арианна Хаффингтон (Arianna Huffington) – американский литератор, основатель и главный редактор интернет-издания «The Huffington Post». Эта книга для тех, кто чувствует, что его жизнь проходит за добычей материальных благ, а удовлетворение так и не наступает. Книга научит отключаться от проблем, осознанно погружаться в себя и гармонично взаимодействовать с окружающим миром.

© Лещенко Е. А., 2023

© СоКратко, 2023

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Елена Лещенко

Саммари книги Арианны Хаффингтон

«Выдохшиеся: когда кофе, шопинг и отпуск не работают»

Введение

Современное общество проповедует философию материального успеха, измеряемого величиной банковского счета, стоимостью автомобиля и количеством квадратных метров собственной недвижимости. Мы отождествляем успех с карьерными достижениями и богатством, на алтарь которых мы кладем здоровье, время, личные отношения. Стресс и недосып стали нашими постоянными спутниками, а семейные вечера и совместный отдых с близкими – несбыточной мечтой. Мы приходим на работу пораньше и уходим позже, мы работаем дома по вечерам и в выходные – и все только для того, чтобы казаться успешными и эффективными. Корпоративная этика большинства компаний поощряет такой образ жизни, не взирая на то, что он отрицательно сказывается на производительности и результативности отдельных работников и организаций в целом.

К счастью, многие люди стали задумываться об истинном значении успеха и пришли к выводу, что он в меньшей степени зависит от материального благосостояния. Привычные представления о состоятельности теряют актуальность, а на первый план выходят духовные ценности, которые можно назвать четырьмя китами, удерживающими настоящий успех:

- Благополучие. Гармоничное отношение с собой и миром. Мудрость. Умение выделять важное из массы второстепенного. Способность удивляться, видеть чудесное в обыденном.
- Потребность отдавать.

Неумение переключаться, оставляя за границами сознания профессиональные проблемы, и отдыхать приводит к потере концентрации и проблемам с принятием взвешенных решений, а неспособность радоваться каждому моменту – к потере энтузиазма и вкуса к жизни. Но без них невозможно ощущение целостности личности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.