

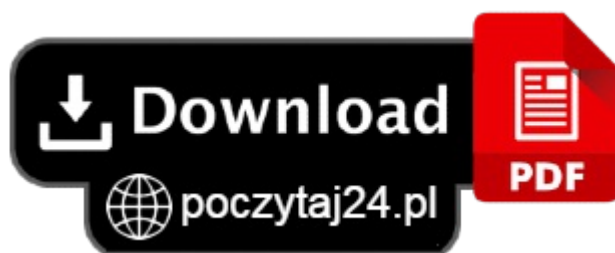
Gretchen Rubin

Projekt szczęście.

**Dlaczego przez
rok starałam się
śpiewać z rana,
walczyć uczciwie,
czytać**

**Arystotelesa i w
ogóle lepiej żyć**

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Ta niezwykła książka sprawi, że czytając tę samą stronę, nie tylko się uśmiechniesz, ale i zastanowisz. -

Daniel H. Pink, autor 'Drive' i 'Kiedy'

Od perypetii Rubin nie można się oderwać, a to wystarczy, by usatysfakcjonować każdego czytelnika.

„Publishers Weekly”

Pewnego deszczowego popołudnia Gretchen Rubin doznała prawdziwego objawienia w najmniej spodziewanym miejscu: autobusie komunikacji miejskiej. Zdała sobie sprawę, że „dni są długie, ale lata krótkie. Czas mija, a ja poświęcam zbyt mało uwagi sprawom, które mają prawdziwe znaczenie”. W owej chwili postanowiła poświęcić rok, aby zrealizować swój projekt szczęścia. W tej dowcipnej i wciągającej relacji, uaktualnionej i uzupełnionej przez autorkę, Rubin opisuje swoje przygody z dwunastu miesięcy, w trakcie których na własnej skórze sprawdzała teorie dawnych mędrców, wyniki najnowszych badań oraz popularne porady na temat tego, jak stać się szczęśliwszą. Dochodzi do wniosku, że nowości czynią nas szczęśliwszymi, pieniądze dają szczęście, jeśli mądrze się je wydaje, zewnętrzny ład przyczynia się do wewnętrznego spokoju, a nawet najmniejsze zmiany mogą doprowadzić do całkowitej metamorfozy. I przyznaje rację starożytnym filozofom oraz współczesnym naukowcom, że praca nad własnym szczęściem to godny cel. To jest uaktualnione wydanie obejmujące:

- obszerny wywiad z autorką, - listę darmowych materiałów dla czytelników, - manifest projektu szczęście, - fragment bestsellera Gretchen Rubin *Cztery tendencje*.

Gretchen Rubin to jedna z najbardziej wpływowych i zmuszających do myślenia obserwaterek ludzkiej natury i badaczy teorii szczęścia. Jest autorką książek osiągających status bestsellerów (ponad trzy miliony sprzedanych egzemplarzy). Przełożono je na trzydzieści języków. Gretchen prowadzi niezwykle popularny podcast *Happier with Gretchen Rubin*. Działa na platformach społecznościowych, takich jak Facebook, LinkedIn, Instagram czy Twitter. Jest absolwentką uniwersytetu Yale i Yale Law School. Mieszka w Nowym Jorku z mężem i dwiema córkami.