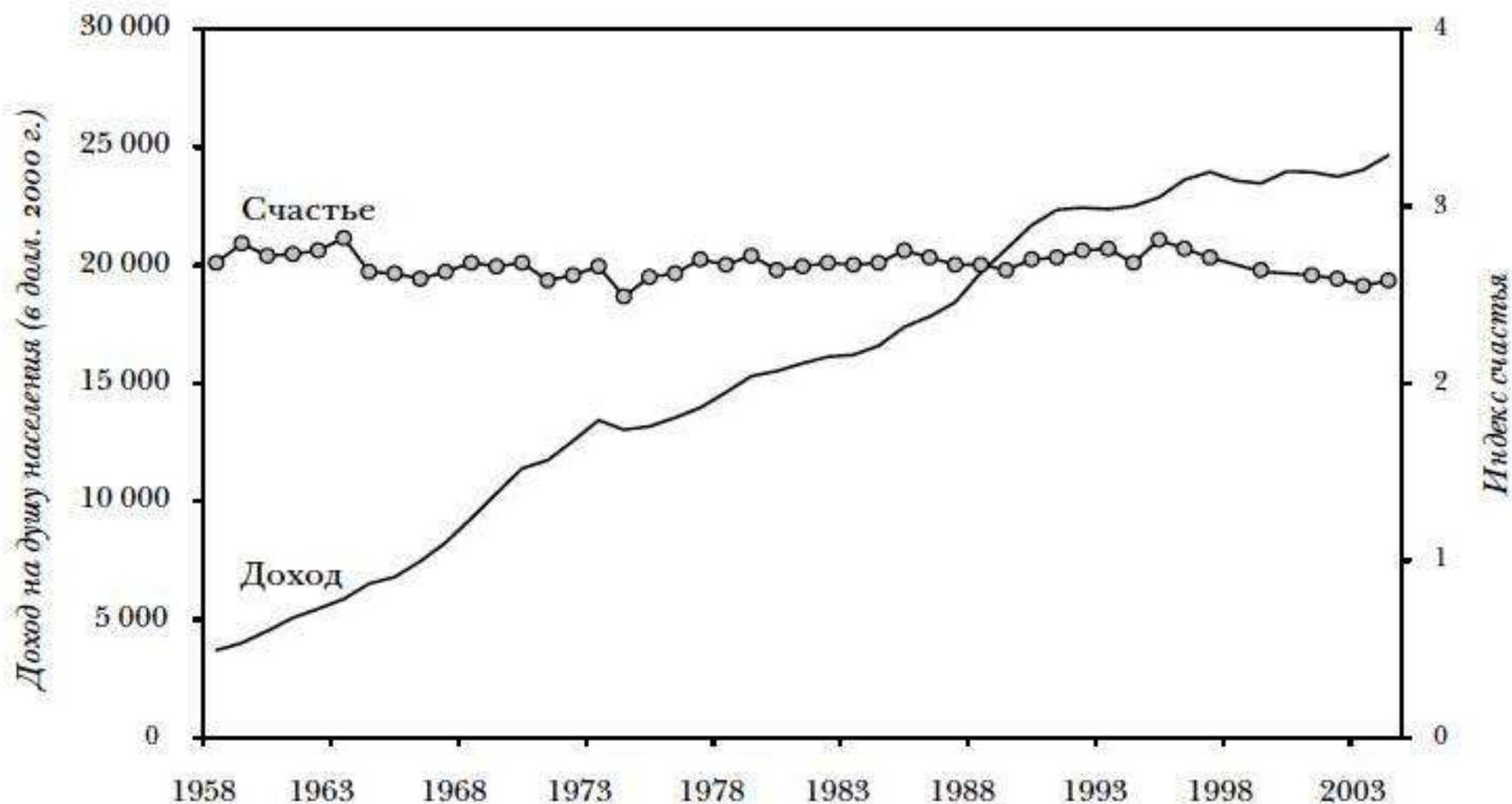


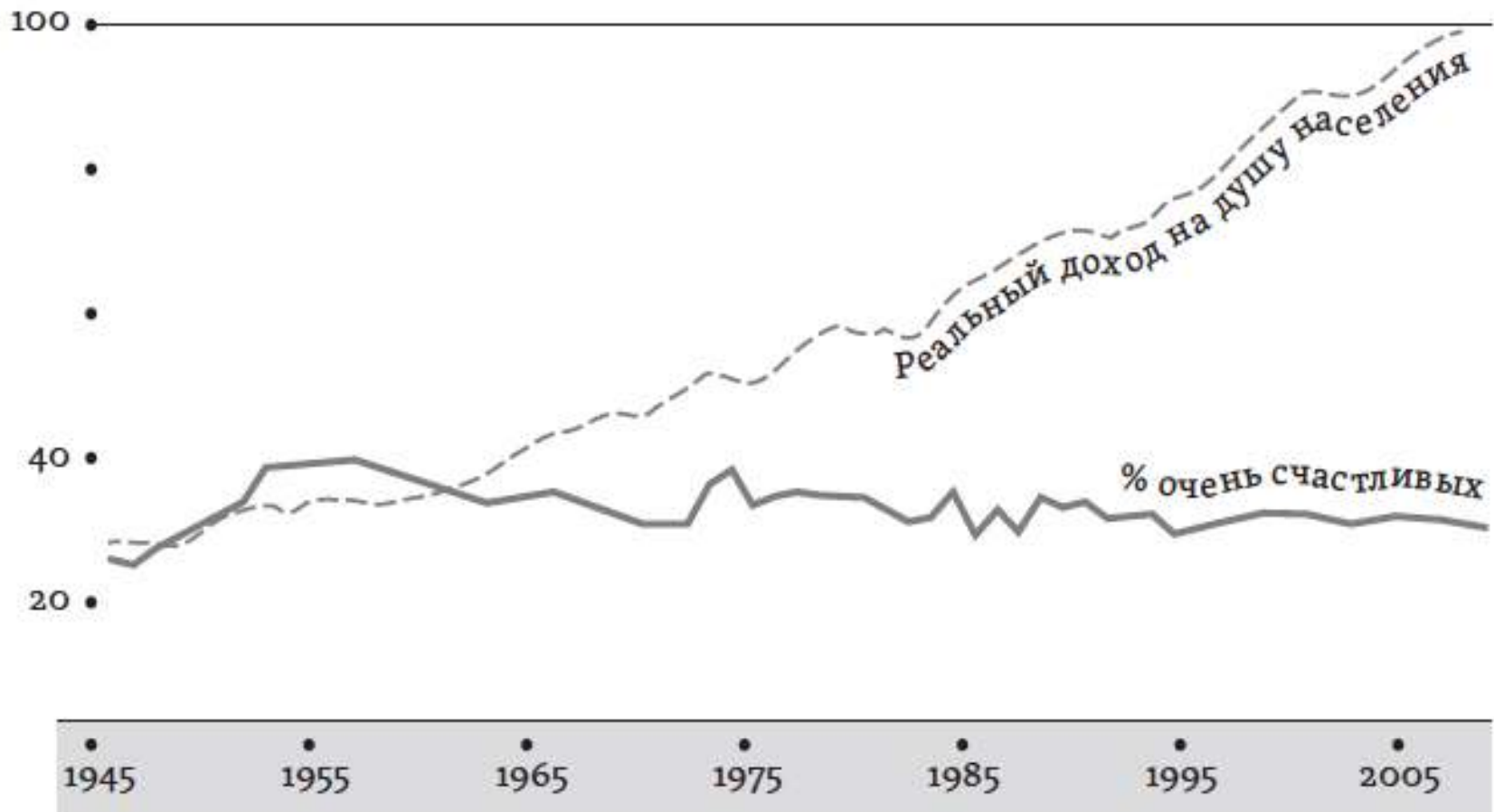
КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

ВАЛЕРИЙ АНАШВИЛИ

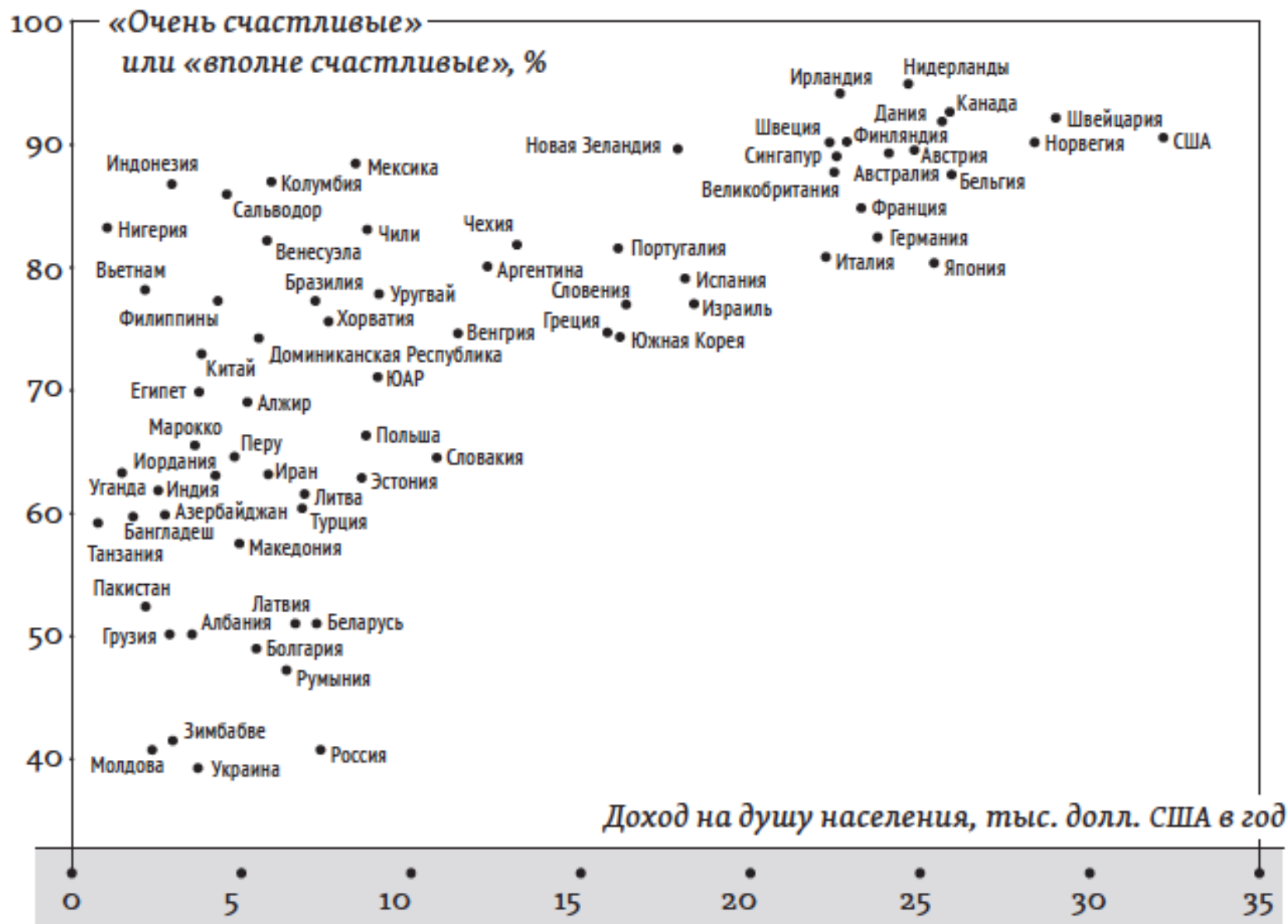
Средний доход на душу населения и средний уровень счастья в Японии с 1958 по 2004 год



Доход и счастье в США



Доход и счастье. Сравнение стран



«Большая семерка» факторов,
влияющих на счастье (Первые
пять приведены в порядке
«важности»)

Семейные отношения

Финансовая ситуация

Работа

Общество и друзья

Здоровье

Личная свобода

Личные ценности

Счастье, испытываемое во время различных видов деятельности

Деятельность	Средний уровень счастья	Среднее количество часов в день
Секс	4,7	0,2
Общение	4,0	2,3
Отдых	3,9	2,2
Молитва/медитация	3,8	0,4
Прием пищи	3,8	2,2
Тренировки	3,8	0,2
Просмотр телепередач	3,6	2,2
Поход за покупками	3,2	0,4
Приготовление пищи	3,2	1,1
Разговор по телефону	3,1	2,5
Уход за детьми	3,0	1,1
Компьютер/электронная почта/Интернет	3,0	1,9
Работа по дому	3,0	1,1
Работа	2,7	6,9
Поездка на/с работы	2,6	1,6

Счастье, испытываемое при взаимодействии с разными людьми

Взаимодействие с	Средний уровень счастья	Среднее количество часов в день
Друзьями	3,7	2,6
Родственниками	3,4	1,0
Супругом(ой)/ партнером(шей)	3,3	2,7
Своими детьми	3,3	2,3
Клиентами/посетителями	2,8	4,5
Коллегами	2,8	5,7
В одиночестве	2,7	3,4
Начальником	2,4	2,4

Среднее счастье в разное время дня



Время дня

•
6

•
8

•
10

▲
Полдень

•
14

•
16

•
18

•
20

•
22