

# Содержание

Предисловие ..... 7

## **Черпать силы в философии**

Как видеть в кризисе не только опасность,  
но и шанс ..... 9

## **Черпать силы в обретенном смысле**

То, без чего нельзя дышать ..... 15

## **Черпать силы в литературе**

Почему читающие люди счастливее других? ..... 29

## **Черпать силы в логотерапии**

Не «почему», а «о чем» ..... 69

## **Черпать силы в любви**

Преодоление тревоги за свое «я» ..... 93

## **Черпать силы в юморе**

Трюк с парадоксальными желаниями ..... 111

## **Черпать силы, не оглядываясь назад**

Почему не стоит искать причины в прошлом ..... 122

## **Черпать силы в тишине**

Заправочная станция для души ..... 135

## **Черпать силы в вере**

Как пройти супертест ..... 141

Об авторе ..... 150