

«Счастье быть собой»

Книги по психологии и саморазвитию

Как часто неуверенность в себе и заниженная самооценка мешает нам смело идти по жизни, добиваться успеха, самосовершенствоваться! Сколько людей, загнав себя в этот капкан, не могут двигаться дальше. Как поверить в себя, в свои силы? Не все могут обратиться к психологу, и дело даже не в материальном аспекте, а в психологическом: мы так зажаты, что сама мысль о том, что надо будет рассказать свои переживания и страхи постороннему человеку, пугает нас. Но все же выход есть! Вы можете сами изменить свою жизнь! И в этом вам помогут книги, представленные в данной подборке.



Когда нужно разобраться в себе

Прежде всего к психологам обращаются, чтобы разобраться с какими-то внутренними проблемами и ограничениями, но первый шаг можно сделать и без них. Представляем четыре книги, в которых врачи и исследователи учат понимать и любить себя как самого близкого человека.



Алина Адлер

Ты в порядке

Книга о том, как нельзя с собой и не надо с другими

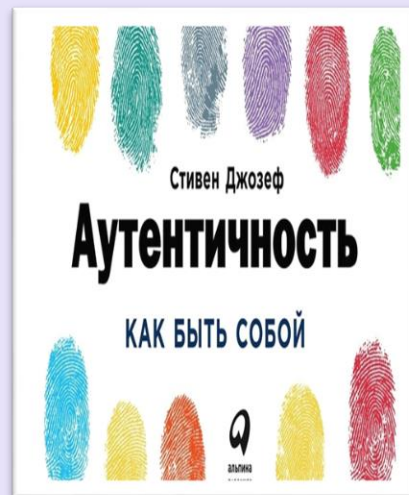
Книга посвящена отношениям человека с собой и другими и освещает самые распространенные проблемы, с которыми люди приходят к психологу: неуверенность, неспособность отпустить прошлое, неумение справиться с силами, ревность, вина, зависть, безысходность, сожаление об упущенных возможностях, потребность в любви, раздражение на весь мир, горе потери.

Автор — практикующий психолог, гештальт-терапевт и семейный консультант, рассматривает серьезные вопросы через призму историй, основанных на реальных случаях из практики, давая читателям советы о том, как правильно распознать и проработать то или иное негативное состояние, обрести гармонию и радость жизни.

«Я замечая, что на сессиях часто проговариваю одни и те же истины, только подсвечиваю их разные грани... Если бы удалось собрать эти знания, словно бусины на одну нить, и вручить такое необходимое «украшение» каждому на старте его взросления, то решать жизненные задачи, строить отношения с собой и окружающими человек смог бы гораздо эффективнее, здоровее и проще, а внутреннее ощущение «я в порядке» стало бы для него естественным.»

«Понимание себя — это процесс. Его невозможно остановить. Каждое событие в вашей жизни — его часть...»

А. Адлер.



Стивен Джозеф Аутентичность Как быть собой

Общественное мнение и собственные комплексы зачастую мешают нам быть собой. Многие из нас настолько привыкают носить маски, что перестают понимать, где настоящая жизнь, а где навязанная обстоятельствами роль. Постепенно мы утрачиваем аутентичность — умение слышать себя и делать то, что приносит радость.

Отдавая годы нелюбимой работе и общению не с теми людьми, мы сетуем, что наша жизнь не удалась. Желание быть собой обычно возвращается после жесткой встряски — например, смерти близкого человека или потери бизнеса. Но его можно вернуть и менее травмирующим путем. Каким именно, рассказывает мировой эксперт в области позитивной психологии Стивен Джозеф в книге «Аутентичность: Как быть собой». Он подкрепляет теорию примерами из своей обширной практики и предлагает простые упражнения, помогающие вернуть себе аутентичность и стать счастливым человеком.

Узнайте себя и найдите свое истинное «Я». Научитесь слушать свой внутренний голос и следовать его подсказкам при принятии важных решений. Узнайте, как правильно формировать круг общения, очищая свою жизнь от токсичных людей и отношений и развивая лидерские качества.

«Правильный выбор важен для оздоровления, укрепления отношений, построения карьеры и переоценки жизни. В этой книге я докажу, что сначала нужно узнать себя, научиться отвечать за себя и быть собой. Это и есть формула аутентичности.»



Гемин Суни Любовь к несовершенству Принять себя и других со всеми недостатками

Реальные истории о прощении, чувстве вины, принятии недостатков, отношениях с родителями, разочаровании. Деликатно и бережно о психологических травмах, которые не дают нам быть счастливыми. Душевные иллюстрации и советы, которые попадают прямо в сердце.

Принимать других сложно, но жить в гармонии с собой еще труднее. Ошибки, о которых мы жалеем, конфликты, предубеждения, чувство вины, страхи и нелюбовь — причина всех наших бед зачастую кроется в неприятии себя. Как найти баланс, полюбить себя и начать спокойно относиться к чужим несовершенствам?

Буддийский монах Гемин Суни, чье имя переводится как «стихийная мудрость», щедро делится с нами открытиями, к которым он пришел за время своего духовного пути. Книга деликатно и легко отвечает на очень сложные вопросы. Почему постоянное желание быть хорошим приводит к депрессии? В чем причина тревожности и трудоголизма? Как отношения с отцом в детстве влияют на нашу взрослую жизнь? Как пережить обиду и научиться прощать? Гемин Суни поможет вам заново открыть себя и научит жить в ладу с другими людьми и миром в целом.

«Эта книга — итог моих размышлений над тем, как научиться относиться к миру и себе с состраданием. Моими вдохновителями стали все те, кто делился со мной своими историями и обращался ко мне с вопросами на публичных выступлениях, а также в социальных сетях; они помогли мне открыть свое сердце и обрести мудрость. Я надеюсь, что

моя книга послужит вам опорой в минуты отчаяния и утешит в трудные времена.»

Гемин Суним.



Екатерина Сигитова
Рецепт счастья
Принимайте себя три раза в день

Пошаговый «гид» про то, как научиться принимать себя. Первая книга на тему самопринятия, в которой учитываются и особенности российской ментальности, и современные исследования в области психологии. В книге даны задания, тесты и упражнения.

Принять и полюбить себя «как есть» — для многих недостижимая цель. Нам со всех сторон внушают, что мы должны становиться лучше, избавляться от недостатков или хотя бы их скрывать. Мы постоянно себя критикуем, чего-то стыдимся и никак не можем обрести внутреннюю гармонию.

В этой книге Екатерина Сигитова, врач-психотерапевт с неизлечимым кожным заболеванием — ихтиозом, на примерах из собственной жизни и историй других людей рассказывает, как все-таки найти точку опоры и научиться любить себя с любыми особенностями и проблемами.

Упражнения и задания из книги помогут по-новому взглянуть на себя и приблизиться к принятию независимо от того, насколько вы сейчас от этого далеки и что именно вам мешает

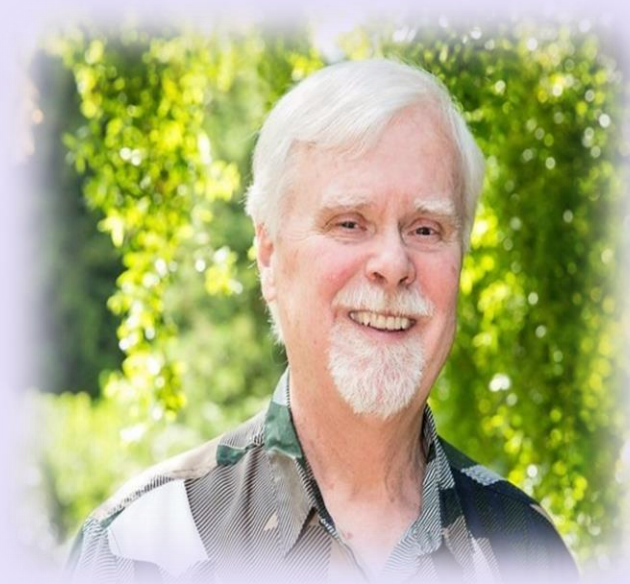
«Мы все настоящие, мы бываем слабыми, уязвимыми, глупыми и неадекватными, мы делаем ошибки и совершаем не только хорошие и добрые поступки. Короче, мы люди. Но в культуре, пронизанной нарциссизмом, нет места людям. Там есть место только сверкающим,

всемогущим, идеальным богам. Когда такая общественная норма понемногу звучит со всех сторон, крайне трудно идти ей наперекор и пытаться принять себя со всем, что есть, без какого-то особого блеска».

Е. Сигитова

Когда нужно стать свободнее

Нас ограничивают страхи, тревожность, неуверенность в себе и чужое влияние — всё это можно побороть. Следующие книги дадут ответ как правильно это сделать.



Дэвид Бернс

Терапия беспокойства

Как справляться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств

Руководство по работе с тревожными расстройствами. Простые и эффективные инструменты: опрос для определения настроения, списки когнитивных искажений и иррациональных убеждений, журнал настроения, бланк антипрокрастинации. Автор — всемирно известный психотерапевт, один из основоположников когнитивно-поведенческой терапии.

Вы переживаете, что излишне застенчивы или постоянно во всем сомневаетесь? Вы не можете нормально спать, беспокоясь о своей работе, здоровье или отношениях? Вас мучает страх высоты или начинается паническая атака, когда садитесь за руль автомобиля? Дело

в том, что в основе тревожных состояний лежат иррациональные убеждения, которые делают вас уязвимым и способны привести к депрессии, утверждает психотерапевт Дэвид Бернс, автор международного бестселлера «Терапия настроения» и один из основоположников когнитивно-поведенческой терапии.

В своей новой книге он предлагает 40 простых и эффективных техник, которые помогут вам разобраться в причинах ваших тревог, справиться с негативными мыслями и преодолеть свои страхи. Доктор Бернс также делится результатами исследований лекарств, обычно назначаемых при депрессии, и объясняет, почему они иногда могут принести больше вреда, чем пользы.

«Я не считаю, что возможно чувствовать себя счастливым все время, и даже не уверен, что к этому следует стремиться. Жизнь может быть полна стрессов, и у всех нас случаются периоды сомнений в себе и беспокойства время от времени. Важно знать, что у вас есть инструменты для того, чтобы справиться с болезненными перепадами настроения, так что вам не следует их бояться или поддаваться на их уловки».

Дэвид Бернс



«Ваше человеческое достоинство постоянно. Оно не зависит от достижений, его не нужно зарабатывать».
Дэвид Бернс



Никита Непряхин
Я манипулирую тобой
Методы противодействия скрытому влиянию

«Я манипулирую тобой» — исчерпывающее практическое руководство, которое должно стать настольной книгой каждого, кто не хочет оказаться жертвой чужого влияния.

Автор детально описывает сценарии 13 самых опасных манипуляций и 30 самых распространенных уловок, постоянно используемых не только СМИ, рекламщиками и политиками, но и, возможно, близкими вам людьми.»

Нами постоянно пытаются манипулировать на работе, учебе, дома и в кругу друзей, а политики, СМИ и продавцы и вовсе считают это своим долгом. Благодаря книге Никиты Непряхина вы научитесь быстро распознавать любого манипулятора и нейтрализовать его приемы.

Вас ждут: глубокое погружение в мотивы манипуляторов, подробная классификация их уловок, большое количество кейсов, примеров, экспериментов и иллюстраций. А также детальное раскрытие манипуляций в рекламе, маркетинге, переговорах и продажах, разоблачение политиков и СМИ.

Автор описывает самые разные манипуляции — от теорий заговора и хитрых политических приемов до телепропаганды. Все способы воздействия разбираются подробно, в самых неприглядных деталях.

Современная российская действительность показана без прикрас и цензуры.

Полный арсенал противодействия манипуляторам поможет вам быстро распознавать их в разных сферах жизни и столь же быстро давать им отпор.



Риса Уильямс

Разберись с тревогой

Книга-практикум от клинического психолога

25 инструментов для легкого выхода из состояния тревожности и стресса, простые упражнения для избавления от негативных мыслей и повышения самооценки. Автор — практикующий клинический психолог. Проработка пяти областей: состояние стресса, волнение при общении с окружающими, беспокойные мысли, пониженная самооценка и тревога за будущее. Книга-практикум, в которой предусмотрены строчки для заполнения.

Автор книги Риса Уильямс, клинический психолог, преподаватель, консультант, сама столкнувшись с тревожностью, разработала приемы, которые помогают справиться с повседневными проявлениями беспокойства и стресса. Эти инструменты основаны на методах когнитивно-поведенческой терапии и позитивной психологии, в которой акцент делается на культивировании чувства счастья и благополучия, а также поддержании связи с настоящим моментом.

25 творческих приемов и практические советы помогут легко и весело справиться с тревожными чувствами, уменьшить стресс и повысить самооценку.

«Порой в приступе тревожности мы так концентрируемся на ощущениях, что перестаем замечать все вокруг. Наша проблема кажется нам очень серьезной. Очень тяжелой. Всепоглощающей. В этот момент нужно сместить фокус и взглянуть на нее под другим углом».

Риса Уильямс



Скотт Стоссел

Век тревожности

Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя

Хронический стресс — отличительная черта нашей эпохи, а тревожность стала своего рода культурным явлением современности. Каждый шестой человек в мире в тот или иной период жизни страдает от невротических расстройств. Скотт Стоссел, зная по собственному опыту все вариации фобий и депрессий, с десятилетнего возраста начал искать способы их преодоления, а потом задумался об этой проблеме в общечеловеческом масштабе.

В чем причина тревожности — в генах, особенностях мозговой активности, окружении или травмирующих событиях? Как избавиться от неврозов, страхов, бессонницы и панических атак? Как работают и насколько эффективны антидепрессанты и транквилизаторы? Можно ли в конце концов управлять своей тревожностью и обратить ее себе на пользу?

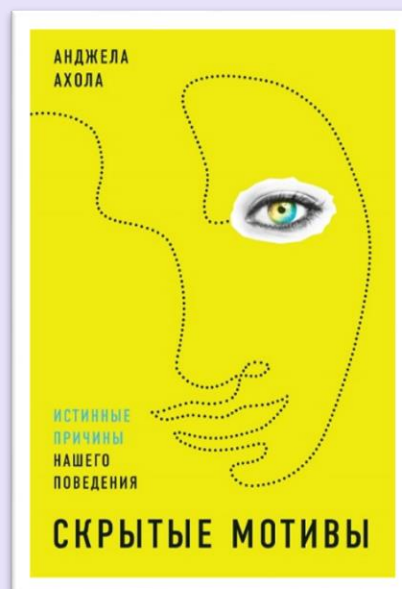
В основе книги — ошибки и достижения биохимии и нейробиологии, генетики и психофармакологии, психотерапии и психиатрии. И главное, поразительный и шокирующий личный опыт. Эта книга — напряженная и захватывающая история борьбы человека за самого себя.

Блистательное и подробное исследование на одну из самых актуальных тем человечества в XXI веке. Легко и непринужденно, при этом глубоко и серьезно, Стоссел затрагивает все грани темы тревожности: хронический стресс, депрессия, вопросы генетики, среды и

воспитания, развития медицинских подходов и меняющиеся общественные представления. Еще 30 лет назад тревожность просто не существовала как клиническая категория, а сейчас является самым распространенным из официально классифицированных психических заболеваний, опережая в этом отношении даже депрессию и другие аффективные расстройства.

Когда хочется понять людей вокруг

Большинство конфликтов происходит из-за недостатка коммуникации: мы не понимаем причин поступков других людей. Следующие книги в подборке помогут вам относиться к окружающим терпимее и избегать взрывоопасных ситуаций.



Анджела Ахола Скрытые мотивы Истинные причины нашего поведения

Анализ трёх основных мотивов нашего поведения: потребности общаться, повышать статус и получать знания.

О мотивации с точки зрения нейробиологии, генетики и психологии.

Практические советы, которые помогут контролировать собственное поведение, лучше понимать окружающих и избавляться от информационного шума.

Почему мы постоянно сравниваем себя с окружающими? Почему с одними людьми общаться легко и приятно, а с другими — тяжело и

скучно? Почему мы часто отказываемся от своих целей и уделяем мало времени тому, что для нас действительно важно?

Доктор психологии Анджела Ахола утверждает, что человеком с древних времён руководят три мотива: потребность в социальном взаимодействии, стремление повысить статус и желание получать знания. Когда-то они помогли человеческому виду выжить, а сегодня определяют наше поведение и влияют на отношения с людьми.

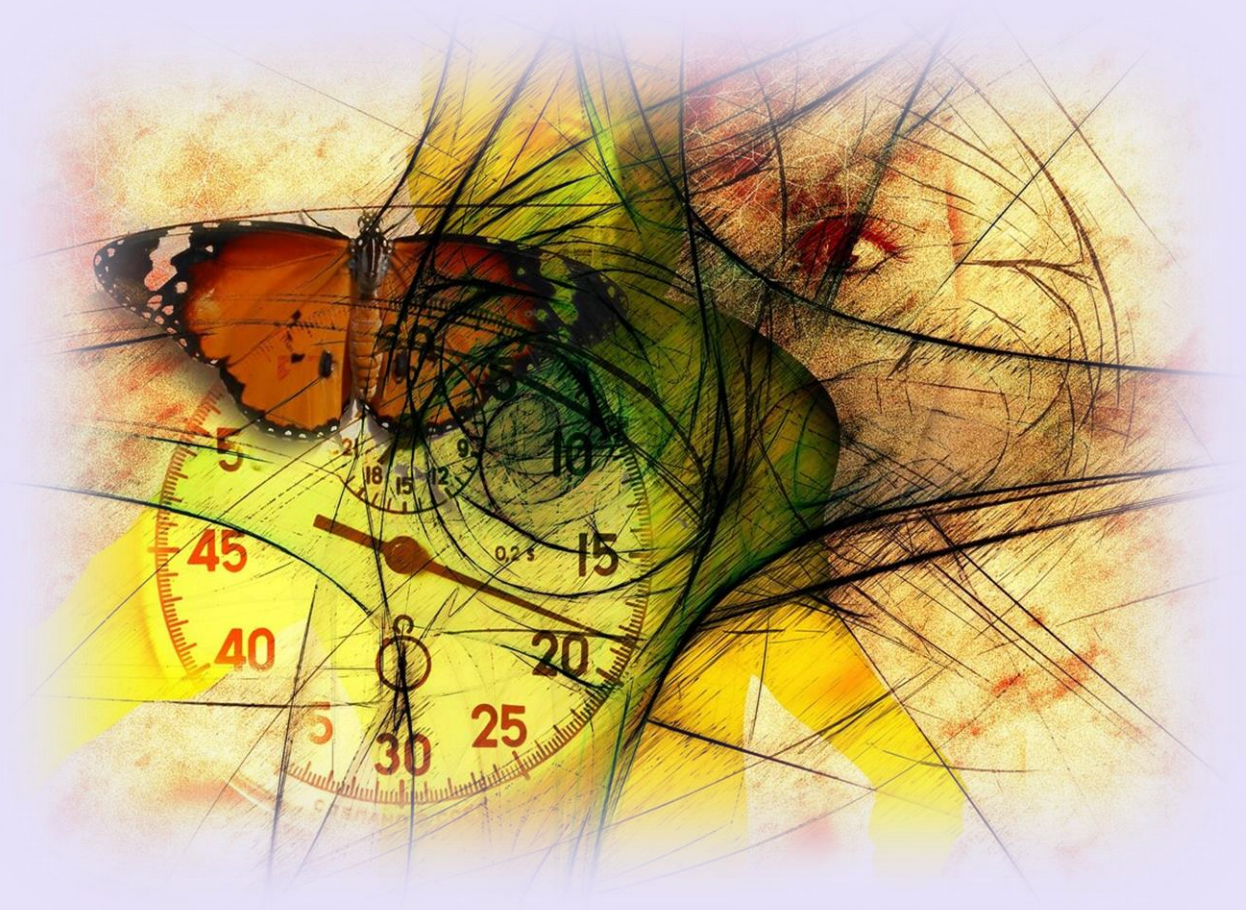
Любые наши эмоции и действия определены скрытыми мотивами. Когда мы переживаем из-за неудачного наряда или опаздываем на встречу, нами руководит страх социального отчуждения. Мы стремимся подниматься по карьерной лестнице, чтобы повысить свой статус. А жажда знаний помогает совершать великие открытия, но в то же время делает нас зависимыми от гаджетов и социальных сетей.

«В прошлом я исследовала психологию первого впечатления. Известно, что, впервые встречая вас, люди неосознанно задают себе два вопроса: 1) «Приятны ли вы? Теплы ли, чутки, надежны?»; 2) «Компетентны ли вы? Имеете ли авторитет и статус в обществе?». Фактически это вопросы выживания: «Ты мне друг или враг? Угроза или перспектива?»

А. Ахола

«Чем лучше мы осознаем, как формируется человеческое поведение, тем легче становится наша жизнь и тем гармоничнее развиваются отношения с другими людьми. Понимая природу движущих нами сил, мы улучшаем и отношения с собой».

А. Ахола



Роберт Грин
Законы человеческой природы

Все мы сталкиваемся с людьми, которые способны испортить жизнь. Это могут быть коллеги, начальство или даже ложные друзья, которые разрушают нашу веру в себя. Иногда и собственное поведение нам непонятно — например, мы можем бросить все силы на заведомо

провальное дело или страстно добиваться человека, который вообще недостойн любви. Анализируя своё поведение, мы даже не понимаем, как могли поступать столь неразумно, и используем выражения вроде: «Что-то на меня нашло», «Я был не в себе».

«В подобных ситуациях мы ловим себя на том, что волей-неволей встраиваемся в саморазрушительные схемы (паттерны) поведения, которые, похоже, никак не зависят от нас. Как будто у нас внутри поселился опасный чужак, бесенок, действующий помимо нашей воли и подталкивающий к неуместным поступкам. И этот внутренний незнакомец — существо неуправляемое, во всяком случае гораздо менее управляемое, чем кажется, когда мы мысленно оцениваем собственную личность».

Р. Грин

Но дело в том, что мы бываем очень даже «в себе», когда действуем во вред. Иррациональное начало может сподвигнуть на поступки, которых мы сами от себя не ожидаем. Не ожидаем мы такого поведения и от других — манипуляторов, нарциссов, тиранов и просто токсичных людей. Сталкиваясь с ними, мы теряемся и пасуем. Просто потому, что не знаем, как устроено наше и чужое «я».

Роберт Грин — публицист, автор бестселлера «48 законов власти». Анализируя исследования психотерапевтов, биографии исторических личностей и собственные наблюдения, он выводит 18 универсальных законов, которые определяют поведение людей. За основу взяты работы Карла Густава Юнга, Пола Экмана, Артура Шопенгауэра, Джозефа Леду, Франса де Ваала и других ученых и знаменитых мыслителей. В каждой главе описываются силы, которые управляют человеческой природой: например нарциссизм, зависть, агрессия, непостоянство. По мнению Грина, в большинстве своем люди даже не осознают глубинное действие этих сил, которые буквально тянут нас в разные стороны. Но если мы поймем, откуда они взялись и как действуют, то сможем отследить и деструктивные паттерны поведения — своего или чужого. Тогда мы поймем, как можно от них избавиться, и сможем обратить эти законы в свою пользу.

Роберт Грин подкрепляет теорию примерами из мировой истории — вы поймете, как актёры используют закон тяги к обладанию, или научитесь использовать теневую сторону своей личности во благо, как это сделал Стив Джобс. «Законы человеческой природы» — попытка максимально полно объяснить нас самих, книга, которая может гидом в любой жизненной ситуации.

«Главная задача этой книги — погрузить вас в изучение всех аспектов человеческого поведения, высветить его первопричины. Если вы согласитесь руководствоваться ею, книга кардинальным образом

изменит ваш взгляд на окружающих и подход к общению с ними. Кроме того, она радикально переменит ваше представление о себе».

Р. Грин



Марина Майорова

Сценарии конфликтов

Как без нервов улаживать споры и проблемы на работе и в жизни

Автор дает четкое понимание природы конфликтов. Определяет типы конфликтов, представляет описание разных типажей конфликтных людей, выявление их в коллективе. Приведены эффективные способы улаживания даже самых безнадежных конфликтов — без тяжелых последствий для собственной нервной системы. Описаны способы использования энергии конфликта в продуктивных целях.

Конфликт может стать мощным двигателем развития отношений и перевода их на новый уровень доверия, понимания и принятия, а может разрушить хрупкий мост коммуникации. Не все понимают, что процесс развития конфликта — на 100% управляем и зависит от поведения вовлеченных в него участников.

Автор книги рассказывает, что следует воспринимать конфликт как сценарий, в котором есть действующие лица и сюжет. Используя авторскую методiku, вы научитесь управлять конфликтами и создавать свои сценарии отношений. Методика автора подтверждена практикой из сотни благополучно разрешенных кейсов в личностном, семейном и организационном консультировании.

«Эта книга — результат работы со многими клиентами, семьями и компаниями, которым я помогала без нервов уладить весьма непростые конфликтные ситуации. Она основана на кейсах или, проще говоря, на жизненных ситуациях, в которых мы с моими клиентами старались разобраться, чтобы найти выход».

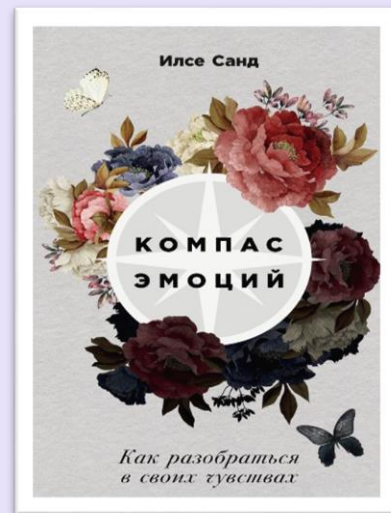
М. Майорова

«Каждый конфликт уникален, но у него обязательно есть сценарий. Все противоречия развиваются по определенным законам, о которых я обязательно расскажу».

М. Майорова

Когда нужно взять эмоции под контроль

Иногда мы не понимаем, почему действия человека так ранят нас, что мы испытываем, когда слышим о чьих-то победах, и откуда берутся слёзы в глазах на очередной душещипательной сцене в кино. Чтобы разобраться в этом, нужно всего лишь услышать свои чувства.



Илсе Санд

Компас эмоций

Как разобраться в своих чувствах

На работе цейтнот, вы устали, вернулись домой, а там бардак — вы снова ругаетесь с домашними, и вечер испорчен. Лучший друг получил повышение и при каждом удобном случае, словно нарочно, радостно об этом рассказывает — вас это бесит, вы стараетесь реже встречаться с ним. Знакомо? Почему в такие моменты мы даем волю зависти и гневу, стыдимся собственных чувств, а порою готовы пожертвовать отношениями?

Илсе Санд, датский психолог и психотерапевт, считает очень важным умение разбираться в собственных чувствах и возможность искренне рассказать о них окружающим. В своей фирменной лаконичной манере она раскладывает по полочкам основные человеческие эмоции. Из книги вы узнаете, как разобраться в спутанном клубке собственных чувств, и научитесь свободно выражать свои эмоции.

Прочитав книгу Вы научитесь не привычно стыдиться зависти и гнева, а разбираться в истоках этих чувств и работать с ними. В постоянной гонке будней мы забываем, насколько важно внимательно относиться к своим желаниям и четко разъяснять их окружающим. В этом корень многих современных проблем в отношениях. Как разобраться в себе, научиться радоваться жизни и стойко переживать удары судьбы — обо всем этом вы прочтете в этой небольшой книге.

Сколько ненужных конфликтов и надуманных переживаний можно избежать, если научиться разбираться в своих и чужих чувствах. Спокойная и лаконичная книга датского психотерапевта — прекрасный спутник в этой самостоятельной работе. Она поможет понять зашифрованные послания гнева, зависти или страха и распорядиться ими

конструктивно, по-хозяйски. Ведь чувства — не то, чем мы являемся, а то, чем мы обладаем.

«Поразительно, как много проблем возникает у нас из-за того, что мы так мало знаем о собственных чувствах».

И. Санд





Роберт Сапольски **Биология добра и зла** **Как наука объясняет наши поступки**

Лауреат премии «Просветитель. Перевод» в номинации «Естественные и точные науки» (2020).

Как говорит знаменитый приматолог и нейробиолог Роберт Сапольски, если вы хотите понять поведение человека и природу хорошего или плохого поступка, вам придется разобраться буквально во всем — и в том, что происходило за секунду до него, и в том, что было миллионы лет назад. В книге автор поэтапно — можно сказать, в хронологическом разрезе — и очень подробно рассматривает огромное количество факторов, влияющих на наше поведение.

Как работает наш мозг? За что отвечает миндалина, а за что нам стоит благодарить лобную кору? Что «ненавидит» островок? Почему у лондонских таксистов увеличен гиппокамп? Как связаны длины указательного и безымянного пальцев и количество внутриутробного тестостерона? Чем с точки зрения нейробиологии подростки отличаются от детей и взрослых? Бывают ли «чистые» альтруисты? В чем разница между прощением и примирением? Существует ли свобода воли? Как сложные социальные связи влияют на наше поведение и принятие решений? И это лишь малая часть вопросов, рассматриваемых в масштабной работе известного ученого.

«Когда вы доберетесь до конца книги, то сами поймете, что бессмысленно выделять в поведении аспекты «биологические» в противовес, скажем, «психологическим» или «культурным». Они теснейшим образом переплетены и взаимосвязаны».

Роберт Сапольски



Патрик Макгиннис *FOMO sapiens*

Как избавиться от страха упущенных возможностей и начать принимать правильные решения

Автор представляет действенные способы избавиться от ощущения, что жизнь проходит мимо, представляет способы, того, как научиться принимать решения быстро, без внутренней борьбы и постоянных сомнений. Данная книга, пока единственная в мире о FOMO и FOBO — главных страхах современного цифрового общества.

Все вокруг живут насыщенной жизнью. Коллеги выкладывают фотографии из путешествий, друзья ходят на классные вечеринки, а досуг знаменитостей и вовсе похож на сказку. Только собственная жизнь проходит мимо, пока окружающие проводят дни продуктивно и счастливо.

Подобные мысли вызывает FOMO (Fear of Missing Out) — страх упущенных возможностей. Из-за него бывает страшно пропустить мероприятие, даже если нет настроения общаться с людьми, хочется купить самые современные гаджеты, даже если имеющиеся работают отлично, и поехать отдыхать на Мальдивы, потому что любимый блогер выкладывал красивые фото оттуда. FOMO мешает концентрироваться на том, что важно именно для вас, заставляет постоянно сомневаться в принимаемых решениях и делать то, что не соответствует вашим ценностям и желаниям.

«Эти личностные особенности могут серьезно повредить карьере и даже вылиться в управленческие проблемы, которые ставят под угрозу само существование больших и малых компаний, порождая аналитический паралич, подавляя инновации и подрывая авторитет руководителя».

Патрик Макгиннис

Существует враг страшнее FOMO: страх лучшего варианта (FOBO). Главный симптом — вам тяжело принимать любые решения. Вы часами

выбираете из сотен альтернатив лучшие кроссовки, билеты на поезд, номер в отеле. Но что гораздо хуже — вы не можете принять важные решения из-за ожиданий, что в карьере или личной жизни вот-вот появятся лучшие перспективы. В поисках оптимального варианта вы можете упустить отличные возможности для роста, при этом так и не найти идеал. Страх выбрать не самую оптимальную альтернативу парализует, заставляет нервничать и принимать решения в последний момент.

План по исцелению уже готов — Патрик Макгиннис подготовил прагматичные стратегии, которые помогут вам нейтрализовать FOMO и FOBO.

«Первым делом нужно научиться распознавать и диагностировать FOMO и FOBO, а потом понять, как они манипулируют вами и мешают принимать решения. Теперь нужно сосредоточиться на том, чтобы сначала выбрать то, чего вам хочется на самом деле, а потом оставить без внимания все остальное. Это два главных действия, которые нужно предпринять, чтобы победить FOMO и FOBO, и каждое из них потребует определенного набора стратегий».

Патрик Макгиннис

Вы узнаете о происхождении FOMO и FOBO, их последствиях и способах борьбы с ними. Тесты помогут оценить масштаб проблемы, а пошаговые рекомендации — начать действовать и заставить страхи работать на вас. Вам предстоит обнаружить врагов, выманить их на поверхность и атаковать изо дня в день, раз за разом тренируясь принимать решения без сожалений и страхов. Вы научитесь с уверенностью выбирать один из многих подходящих вариантов, а затем придерживаться своего решения без сомнений и сожалений.

Начать борьбу со страхами можно прямо сейчас, правда, для этого придётся принять первое решение. Готовы ли вы встретиться с врагами лицом к лицу, осознать свои истинные ценности и желания, изо дня в день придерживаться простых рекомендаций и становиться решительнее? Если ответ да, вас ждёт увлекательное путешествие с книгой «FOMO Sapiens».



Когда прошлое не отпускает

Детские травмы, воспоминания, впечатления — обычная часть нашей жизни. Но кто-то проходит через них и движется дальше, а кто-то продолжает жить с мучительным грузом. Почему так происходит и как оставить прошлое в прошлом?



Александр Рязанцев

**Принять и пережить потерю, горе, утрату
Как научиться снова радоваться жизни**

Перед нами опыт практикующего психолога с 30-летним стажем. Реальные примеры успешного проживания сложных жизненных ситуаций. Уникальный психокорректирующий метод, проверенный на десятках тысяч пациентов автора и сотнях тысяч слушателей его лекций

Невозможно прожить без утрат и потерь, но, когда беда настигает нас, мы оказываемся совершенно к ней не готовы. Смерть близкого человека, тяжелая болезнь, неудачи в бизнесе или карьере — такие события порой настолько выбивают нас из колеи, что мы лишаемся радости жизни, а иногда она и вовсе теряет смысл. Как в такой ситуации найти силы двигаться дальше и научиться видеть в жизни хорошее?

Александр Рязанцев, очень доступно рассказывает о каждой стадии переживания и принятия утрат. Он дает простые и действенные советы: как относиться к своим потерям, что можно предпринимать в тех или иных ситуациях, как реагировать, как настроиться на правильный лад и полюбить свою изменившуюся жизнь. В основе его методики обширные 20-летние исследования и работа в качестве психолога с родственниками моряков, погибших на подводной лодке «Курск». В книге есть четкий авторский алгоритм, следуя которому вы сможете осознать, как именно утраты влияют на качество вашей жизни и как это изменить, чтобы не позволить горю разрушить себя.

«Психологическая наука, с одной стороны, хорошо изучила механизм утраты. Сегодня вы можете найти огромное количество книг, прочитав которые получите хорошую теоретическую базу для работы с собственными потерями. Но, с другой стороны, теоретические знания, изложенные в публицистической или психологической литературе, не всегда доступны для понимания неспециалистом, зачастую их не удастся применить на практике, потому что они не объясняют пошагово, как выйти из того сложного эмоционального состояния, которое возникает в момент встречи с утратой. Если же в них и дается какой-то алгоритм, то далеко не для всех читателей он подходит. Именно поэтому мне захотелось поделиться своим опытом и практическим инструментарием, которые я получил, помогая людям справляться с острым или хроническим горем».

А. Рязанцев

В книге опубликована авторская схема, воспроизводящая путь преодоления утраты.



Екатерина Сигитова
Идеальный шторм
Как пережить психологический кризис

Читателю представлен путеводитель по проживанию психологического кризиса. Даны 27 заданий, которые помогут справиться с тревогой и стать увереннее в условиях новой нормальности

Кризис — это идеальный шторм: внутренние проблемы обостряются под влиянием внешних факторов и резонируют так, что необходимо их срочно решать. Книга психотерапевта Екатерины Сигитовой — маяк, с помощью которого вы сможете проложить собственный маршрут и пережить любой кризис, не важно, личный, глобальный или все сразу.

В основу книги легли материалы вебинаров автора для тех, кто столкнулся с психологическими проблемами, вызванными пандемией. Здесь вы найдете комментарии и отклики людей, которые уже опробовали на себе предложенные Екатериной методики.

«Идеальный шторм» — универсальное руководство по проживанию кризиса, а упражнения и задания из этой книги помогут вам переосмыслить пережитый опыт и использовать его для личного развития

«Кризисы меняют нас навсегда: хорошо это или плохо, но так устроена жизнь. Однако я абсолютно уверена, что, даже если вы не станете как новенькие, вы сможете пересобрать себя так, чтобы жить дальше без мучительной боли и без натуги».

Е. Сигитова

«Когда человек чувствует беспомощность и безнадежность, будто летит в пропасть, у него под рукой может оказаться, например, эта книга, и он/она сосредоточит свои усилия на выполнении чего-то мелкого, например пройдет по страницам и вспомнит: „Ага, я должна отстать от себя. А вот мой кризисный план. А вот что люди пишут, как похоже на меня. Я не один, я справлюсь».

Е. Сигитова



Уильям Бриджес
Сьюзен Бриджес
Трансформация себя
Осмысление изменений в жизни

В книге доступно рассказано о сложных процессах личной трансформации и межличностных отношениях в повседневной жизни и на работе. Представлены способы улучшения качества жизни через принятие себя и раскрытие собственного потенциала.

Изменения происходят с нами постоянно и далеко не всегда зависят от нашего желания. Порой мы боимся их или попросту не хотим

меняться, если в нынешнем положении дел нас всё устраивает. В итоге мы упускаем ценные возможности для роста и развития, без которых невозможно движение вперед, — это касается как работы, так и личной жизни. Книга Уильяма Бриджеса, доктора философии и всемирно известного консультанта по управлению изменениями, работавшего с такими компаниями, как Intel, Apple и Shell, и Сьюзен Бриджес, президента William Bridges Associates, поможет вам разобраться в том, какие глубинные процессы стоят за переменами, как осознать и правильно пережить каждый этап изменений — как в счастливые, так и в трудные времена. Благодаря советам авторов и запоминающимся жизненным примерам, вы научитесь хорошо разбираться в трансформациях, понимать их необходимость и видеть, какую пользу они могут принести именно вам.

«Каждый день напоминает мне о том, что подлинный смысл жизни состоит в трансформации, где живут надежда и творчество, прозрение и возможности. Трансформация играет ключевую роль в возрождении и преображении. Обновление происходит каждый раз, когда мы отказываемся от того, к чему были привязаны, и следуем зову жизни к новой энергии и целям».

Из книги У. Бриджес, С. Бриджес
«Трансформация себя. Осмысление изменений в жизни»

Психологическая грамотность — важное направление.

Читать чужие мысли эти книги вас не научат, они, всего лишь, помогут разобраться в устройстве психики, понять свои эмоции и поведение окружающих.

Читая книги по психологии и саморазвитию, человек обретает возможность и желание смотреть на мир более позитивно, он не ждет от судьбы подарков, а сам является творцом своей жизни.

Такие книги учат человека мыслить нестандартно и принимать разумные решения.

Изменить свое мышление можно с помощью разных книг, но идеальными для саморазвития служат те, которые написаны практикующими психологами, специалистами имеющими большой профессиональный опыт.

Читайте книги по психологии и саморазвитию, проведите время с пользой.

