

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2
Б87

Переводчик Анастасия Иванякова
Редактор Юлия Быстрова

Браун Б.

Б87 Дары несовершенства: Как полюбить себя таким, какой ты есть / Брене Браун ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 200 с.

ISBN 978-5-91671-206-3

Мы все стыдимся своих недостатков. Стараемся вести себя и выглядеть так, чтобы окружающие не заподозрили нас в уязвимости, в том, что на самом деле мы далеко не так хороши, какими стараемся казаться. Современный человек слишком часто испытывает чувство стыда, и автор книги, знаменитый американский психолог Брене Браун, именно стыд называет эпидемией нашей культуры. Посвятив многие годы изучению историй самых разных людей, она приходит к выводу, что, только приняв свои несовершенства, полюбив недостатки и позволив себе быть такими, какие есть, мы сможем жить в полную силу, в гармонии с собой и с миром. Брене Браун предлагает непростой, но неожиданный и смелый путь самосовершенствования. Результаты исследований и личный опыт автора легли в основу одной из самых искренних книг по популярной психологии.

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© Brene Brown, 2010
Опубликовано по разрешению HAZELDEN
PUBLISHING & EDUCATIONAL SERVICE
Center City, MN USA

ISBN 978-5-91671-206-3 (рус.)
ISBN 978-1-59285-849-1 (англ.)

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2014



Содержание

Предисловие	7
Введение. Живите в ладу с собой	19
Смелость, сочувствие и доверительные отношения	27
В поисках любви, чувства причастности и приятия себя	49
Препятствия	61
Ступень № 1	
Рискните быть собой: <i>Забудьте о том, что думают другие</i>	83
Ступень № 2	
Сочувствуйте себе: <i>Скажите «нет» перфекционизму</i>	91
Ступень № 3	
Не сдавайтесь: <i>Избавьтесь от беспомощности и бессилия</i>	103
Ступень № 4	
Радуйтесь и учитесь благодарить жизнь: <i>Перестаньте готовить себя к худшему и не бойтесь «темноты»</i>	119

Ступень № 5

Полагайтесь на интуицию и прислушивайтесь к себе:

Не бойтесь неопределенности 131

Ступень № 6

Развивайте свое творческое начало:

Перестаньте сравнивать себя с другими 139

Ступень № 7

Отдыхайте и помните:

Переутомление — не свидетельство вашей социальной ценности 147

Ступень № 8

Культивирование спокойствия:

Забудьте о тревожности как о привычном фоне 155

Ступень № 9

Перестаньте сомневаться в себе и чувствовать себя обязанным

163

Ступень № 10

Смейтесь, пойте и танцуйте:

Не нужно быть «крутым» и держать все под контролем 171

Финальные замечания 181

О процессе исследования 185

Об авторе 191

Примечания 193