

УДК 159.942.5
ББК 88.352
М15

Переводчик Мария Кульнева
Редактор Юлия Быстрова

Макгонигал К.

М15 Хороший стресс как способ стать сильнее и лучше / Келли Макгонигал ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 304 с.

ISBN 978-5-9614-5780-3

На протяжении всей жизни мы переживаем множество стрессов. Они связаны с взрослением, старением, учебой и работой, семьей и здоровьем, финансами и общением. Мы привыкли воспринимать стрессы, как что-то плохое, но на самом деле хорошая встряска — мощный источник энергии и универсальное средство для закалки характера, это наш секретный механизм адаптации к самым тяжелым условиям. Профессор Келли Макгонигал, практикующий психолог и автор мирового бестселлера «Сила воли», рассказывает, как правильно анализировать свои переживания и извлекать пользу из всех неприятностей, которые с нами случаются. Рекомендации автора основаны на результатах множества научных исследований в областях психологии и нейробиологии, а также на обширном опыте самой Макгонигал.

УДК 159.942.5
ББК 88.352

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 tylib@alpina.ru

This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Kelly McGonigal, PhD, 2015

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-5780-3 (рус.)
ISBN 978-1-58333-561-1 (англ.)

Содержание

Введение.....	7
---------------	---

Часть I

Переосмысление стресса.....	21
-----------------------------	----

Глава 1

Как изменить отношение к стрессу?.....	23
--	----

Глава 2

Не только драка или бегство	61
-----------------------------------	----

Глава 3

Осмысленная жизнь — это жизнь со стрессом.....	91
--	----

Часть II

Преобразование стресса.....	119
-----------------------------	-----

Глава 4

Целеустремленность	
Как волнение помогает вам бороться с трудностями.....	127

Глава 5

Привязанность	
Как забота порождает стойкость	167

Глава 6

Рост	
Как трудности делают вас сильнее.....	215

Глава 7

Заключительные размышления	255
----------------------------------	-----

Благодарности	261
---------------------	-----

Примечания.....	265
-----------------	-----

Примечание американского издателя.....	301
--	-----

Примечание автора.....	303
------------------------	-----