

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