

УДК 615.851
ББК 53.57
Б51

Переводчик О. Улантимова
Научный редактор О. Пичугина
Редактор К. Герцен

Бернс Д.

Б51 Здоровая самооценка: 10 шагов к уверенности в себе / Дэвид Бернс ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 360 с.

ISBN 978-5-9614-8773-2

Стресс, неудачи, проблемы со здоровьем, бытовые и рабочие конфликты негативно влияют на нашу самооценку. Но как ее поддержать? В книге «Здоровая самооценка: 10 шагов к уверенности в себе» Дэвид Бернс, автор бестселлера «Терапия настроения», рассказывает о том, как выработать личную систему ценностей, справиться с негативными эмоциями и выявить области, где вы можете быть эмоционально уязвимыми. Вас ожидают проверенные психотерапевтические методики, письменные задания и практические упражнения, а также тесты и опросники, которые помогут улучшить самовосприятие, повысить настроение и работоспособность. Эта книга — руководство для всех, кто хочет оздоровить самооценку и достичь лучших результатов в жизни.

УДК 615.851
ББК 53.57

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 интернете 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 mylib@alпина.ru.

© 1993, 1999 by David D. Burns
Published by arrangement with William Morrow,
an imprint of HarperCollins Publishers.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2023

ISBN 978-5-9614-8773-2 (рус.)
ISBN 978-0-68809-455-3 (англ.)

Содержание

<i>От автора</i>	7
<i>Предисловие</i>	8
Шаг 1. Цена счастья	21
Шаг 2. Самочувствие зависит от мыслей	49
Шаг 3. Вы можете изменить самочувствие	79
Шаг 4. Как избавиться от плохого настроения	111
Шаг 5. Парадокс принятия	145
Шаг 6. Вглубь к первопричинам	171
Шаг 7. Что такое здоровая самооценка? Как ее выработать?	195
Шаг 8. Перфекционизм как способ саморазрушения	233
Шаг 9. Рецепт для прокрастинаторов	259
Шаг 10. Практика, практика и еще раз практика!	287
<i>Приложение. Бланки для самопомощи</i>	331
<i>Благодарности</i>	357