

УДК 159.923.2

ББК 88.352

А56

Научный редактор Надежда Никольская

*Издано с разрешения Health Communications, Inc. и Nova Littera SLA*

*На русском языке публикуется впервые*

**Ликерман, А.**

А56      Непобедимый разум. Наука о том, как противостоять трудностям и невзгодам / Алекс Ликерман ; пер. с англ. П. Миронова [научный ред. Н. Никольская]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 272 с.

ISBN 978-5-00057-184-2

Мы не можем контролировать все, что происходит с нами. Но в нашей власти противостоять испытаниям, которые преподносит нам жизнь. Мы способны превратить яд в лекарство, а поражение — в победу, если обладаем непобедимым разумом — готовностью стойко преодолевать препятствия, выживать в сложных условиях и решать жизненные проблемы.

Алекс Ликерман, практикующий врач и плодовитый писатель, предлагает несколько принципов, которые помогут стать выносливее и сильнее, и иллюстрирует их историями своих пациентов, сумевших благодаря им справиться со страданиями: увольнением, неизлечимой болезнью, излишним весом, зависимостью от наркотиков, отверженностью, утратой близких, паническим страхом и другими невзгодами.

УДК 159.923.2

ББК 88.352

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена*

*в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*Правовую поддержку издательства обеспечивает*

*юридическая фирма «Вегас-Лекс»*

**VEGAS LEX**

ISBN 978-5-00057-184-2

© Alex Lickeman, 2012

All rights reserved. Published under arrangement with Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	9
<b>Глава 1. Смысл победы</b> .....	19
<b>Глава 2. Найдите свою миссию</b> .....	31
<b>Глава 3. Дайте себе клятву</b> .....	51
<b>Глава 4. Ждите препятствий</b> .....	87
<b>Глава 5. Автономный дух</b> .....	113
<b>Глава 6. Принятие боли</b> .....	137
<b>Глава 7. Учитесь забывать</b> .....	153
<b>Глава 8. Учитесь ценить хорошее</b> .....	173
<b>Глава 9. Поощрение других</b> .....	187
<b>Глава 10. Соберите в кулак свою смелость</b> .....	209
<b>Заключение</b> .....	235
<b>Благодарности</b> .....	237
<b>Об авторе</b> .....	239
<b>Примечания</b> .....	241