

УДК 159.99
ББК 88.5
Д40

Перевод Е.В. Бондаренко

Джефферс С.

Д40 Бойся... но действуй! Как превратить страх из врага в союзника / Сьюзен Джефферс ; Пер. с англ. — 2-е изд. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2016. — 238 с.

ISBN 978-5-9614-4534-3

Вы боитесь принимать решения... попросить босса о надбавке... разорвать не удовлетворяющую вас связь... заглядывать в будущее? Каков бы ни был ваш страх, теперь у вас есть шанс избавиться от него раз и навсегда. В книге даны проверенные временем техники, которые помогли бесчисленному множеству людей совладать со своими страхами и идти по жизни легко и уверенно. Этот бестселлер Сьюзен Джефферс выдержал 20 изданий только на английском языке и разошелся тиражом более 2 млн экземпляров.

Независимо от того, чего именно боитесь вы, эта книга поможет вам превратить свой страх из врага в союзника.

УДК 159.99
ББК 88.5

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.

© Susan Jeffers, Ph.D., 1987, 2007

© Перевод. Бондаренко Е.В., 2008

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

ISBN 978-5-9614-4534-3 (рус.)
ISBN 978-0-345-48742-1 (англ.)

Оглавление

	Предисловие к 20-му, юбилейному изданию ...	7
	Вступление. Дверь открывается	11
Глава 1.	Чего вы боитесь и почему?	17
Глава 2.	Помогите от него избавиться!	27
Глава 3.	От боли к силе	41
Глава 4.	Хотите вы того или нет – но отвечать вам	57
Глава 5.	Поллианна снова улыбается	79
Глава 6.	Когда «они» не хотят, чтобы вы росли	97
Глава 7.	Как принимать беспрюирышные решения	119
Глава 8.	Когда без полноты жизни нет жизни вообще	143
Глава 9.	Просто кивни и скажи «да!»	161
Глава 10.	Выбирая любовь и доверие	177
Глава 11.	Заполняя внутреннюю пустоту	197
Глава 12.	Времени предостаточно	221
	Благодарности	231
	Библиография	233
	Об авторе	237