

УДК 159.923.2
ББК 88.352
Р23

Перевод Ильи Попенкера

Рапсон Дж.

Р23 Похвалите меня: Как перестать зависеть от чужого мнения и обрести уверенность в себе / Джеймс Рапсон, Крейг Инглиш; Пер. с англ. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 215 с.

ISBN 978-5-9614-4765-1

Стремление непременно понравиться окружающим, даже в ущерб себе, хроническая тревожность и неуверенность в себе, заниженная самооценка, беспокойство о том, что подумают другие, встречаются у современных мужчин и женщин настолько часто, что это можно считать эпидемией XXI века. Несмотря на то, что все эти проблемы очень сильно портят нам жизнь, мы редко заостряем на них внимание, так как считаем, что это просто особенности нашей личности, с которыми ничего не поделаешь.

Авторы этой книги провели обширное исследование, выявили первопричины подобных проблем и считают, что даже их запущенные формы поддаются корректировке. Они описали семь революционных практик трансформирующегося человека, которые помогут вам измениться, поверить в себя, обрести гармонию в личной жизни и стать счастливым.

Для широкого круга читателей.

УДК 159.923.2
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 lib@alpina.ru.

© James Rapson, Craig English, 2006
Впервые опубликовано в США издательством Sourcebooks, Inc., www.sourcebooks.com
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2014

ISBN 978-5-9614-4765-1 (рус.)
ISBN 978-1-4022-2039-5 (англ.)

Содержание

Благодарности	7
Введение	
Эпидемия славных людей	9
Часть первая	
Славные люди	17
1. Как создать славного человека: последствия тревожной привязанности	19
2. Естественная история славного человека	33
3. Пьедесталы, алтари и золотые клетки	47
Часть вторая	
7 практик	57
4. Практика осознанности	61
5. Практика уединения	77
6. Практика воина	89
7. Практика братства	107
8. Практика семьи	123
9. Практика избавления от иллюзий	133
10. Практика целостности	149
Часть третья	
Романтические отношения	157
11. Трансформирующиеся отношения	159
12. Созидательный конфликт	171
13. Союз	191
14. Поддерживайте трансформацию любимого человека	203
Эпилог	211
Об авторах	213