

УДК 159.922  
ББК 88.352  
Д62

Издано с разрешения Hudson Street Press,  
a division of Penguin Group (USA) LLC  
и литературного агентства Andrew Nurnberg  
На русском языке публикуется впервые

**Дойч, Б.**

Д62 Найти себя. Как выйти за рамки стереотипов и обрести свой путь / Боб Дойч при участии Лу Ароники ; пер. с англ. Василия Горохова. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 272 с.  
ISBN 978-5-00057-133-0

Эта книга опытного антрополога и когнитивного нейробиолога Боба Дойча предлагает вам способ жить яркой жизнью, максимально используя свой потенциал и воплощая свою самую истинную суть. Этот способ — найти в самих себе пять внутренних ресурсов: любознательность, открытость, чувствительность, парадоксальность и вашу уникальную самоисторию. Вы получите больше удовлетворения, больше чувства достижений и больше радости, если включите все имеющиеся у вас ресурсы на полную мощность.

Чтобы почувствовать себя на вершине мира, не обязательно его покорять — достаточно лишь найти путь к себе.

УДК 159.922  
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**

© Bob Deutsch, 2013  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with Hudson Street Press, a member of Penguin Group (USA)  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-00057-133-0

# Оглавление

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| Введение .....                                      | 9   |
| <b>Часть I. Ваши внутренние ресурсы</b>             |     |
| Глава первая. Любознательность .....                | 32  |
| Глава вторая. Открытость .....                      | 50  |
| Глава третья. Чувствительность .....                | 69  |
| Глава четвертая. Парадоксальность .....             | 86  |
| Глава пятая. Самоистория .....                      | 106 |
| <b>Часть II. Пять ключевых процессов</b>            |     |
| Глава шестая. Постоянно идти домой .....            | 132 |
| Глава седьмая. Овладеть нарративом .....            | 151 |
| Глава восьмая. Остановиться и сосредоточиться ..... | 170 |
| Глава девятая. Импровизировать с миром .....        | 187 |
| Глава десятая. Вдохнуть жизнь .....                 | 208 |
| Послесловие .....                                   | 229 |
| Благодарности .....                                 | 233 |
| Примечания .....                                    | 238 |
| Об авторах .....                                    | 251 |