

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. Васи-
лия 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
Часть I. Ваши внутренние ресурсы	
Глава первая. Любознательность	32
Глава вторая. Открытость	50
Глава третья. Чувствительность	69
Глава четвертая. Парадоксальность	86
Глава пятая. Самоистория	106
Часть II. Пять ключевых процессов	
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