

Издано с разрешения The Sagalyn Literary Agency
и литературного агентства «Синописис».
На русском языке публикуется впервые

УДК 316.613
ББК 88.26-723

Б46

Бен-Шахар, Т.

Б46 Парадокс перфекциониста / Тал Бен-Шахар ; пер. с англ. Михаила Табенкина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 256 с.

ISBN 978-5-91657-754-9

Эта книга о том, что такое перфекционизм и как преодолеть это препятствие на пути к счастливой жизни. Все мы стараемся оправдать собственные надежды и ожидания окружающих, пытаюсь действовать безукоризненно. Но ведь именно это, по мнению автора, мешает нам быть счастливыми. Нужно освободиться от попыток все и всегда делать идеально и научиться правильно воспринимать уроки, которые мы получаем, испытывая негативные эмоции, составляющие неотъемлемую часть нашей жизни.

УДК 316.613
ББК 88.26-723

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

The Pursuit of Perfect — Copyright
© Tal Ben-Shahar, 2009
© Перевод на русский язык, издание
на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

ISBN 978-5-91657-754-9

Оглавление

Предисловие..... 9

Введение 11

Часть I. ТЕОРИЯ

Глава 1. ПРИНЯТИЕ НЕУДАЧ..... 23

Глава 2. ПРИНЯТИЕ ЭМОЦИЙ 51

Глава 3. ПРИНЯТИЕ УСПЕХА 77

Глава 4. ПРИНЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ 95

Часть II. ПРАКТИКА

Глава 5. ОПТИМАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ..... 113

Глава 6. ОПТИМАЛЬНАЯ РАБОТА 131

Глава 7. ОПТИМАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ..... 147

Часть III. РАЗМЫШЛЕНИЯ

Глава 8. ПЕРВОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: НАСТОЯЩИЕ ПЕРЕМЕНЫ..... 163

Глава 9. ВТОРОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: КОГНИТИВНАЯ ТЕРАПИЯ 167

Глава 10. ТРЕТЬЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: НЕИДЕАЛЬНЫЙ СОВЕТ..... 173

Глава 11. ЧЕТВЕРТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ИДЕАЛЬНЫЙ НОВЫЙ МИР..... 177

Глава 12. ПЯТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: РОЛЬ СТРАДАНИЯ 181

Глава 13. ШЕСТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ПЛАТИНОВОЕ ПРАВИЛО..... 185

Глава 14. СЕДЬМОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ДА, НО..... 189

Глава 15. ВОСЬМОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ИНДУСТРИЯ СТАРОСТИ..... 195

Глава 16. ДЕВЯТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ВЕЛИКИЙ ОБМАН 201

Глава 17. ДЕСЯТОЕ РАЗМЫШЛЕНИЕ: ЗНАНИЕ И НЕЗНАНИЕ..... 207

Заключение 213

Благодарности 215

Примечания 217

Библиография 221