

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

К83

Кроль Л.

К83 Найти себя: Как осознать свои истинные желания и стать счастливее / Леонид Кроль — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 240 с.

ISBN 978-5-9614-6312-5

Как понять, чего я действительно хочу? Есть ли способ избежать ложных целей, навязанных обществом или родителями? Можно ли верить себе, руководствоваться своими желаниями? И вообще — что такое «я»? Фамилия в паспорте, набор социальных ролей или что-то иное? Ответить на эти вопросы помогут двенадцать историй из практики психолога и бизнес-коуча Леонида Кроля. Автор расскажет, как опираться на чувства, воображение, переживание, чтобы ориентироваться в собственных ощущениях и состояниях, принимать решения, более полно проживать каждый момент жизни.

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

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 mylib@alpina.ru.

© Леонид Кроль, 2021

© ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-6312-5

Содержание

Введение.....	5
Глава 1	
Найти себя в реальности и воображении.....	13
Глава 2	
Найти себя — и не отдать другим.....	31
Глава 3	
Найти себя среди ролей.....	51
Глава 4	
Найти себя каждый день.....	69
Глава 5	
Найти себя среди драконов.....	87
Глава 6	
Найти себя без зеркала.....	109
Глава 7	
Найти себя нового.....	131
Глава 8	
Найти себя в мечте.....	149
Глава 9	
Найти себя без ярлыков.....	167

Глава 10

Найти себя, делая выбор **185**

Глава 11

Найти себя и вписаться в контекст **203**

Глава 12

Найти себя в любом возрасте **221**

Заключение..... **237**