



Сьюзан Дэвид

Эмоциональная гибкость

Как научиться радоваться переменам
и получать удовольствие от работы и жизни

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

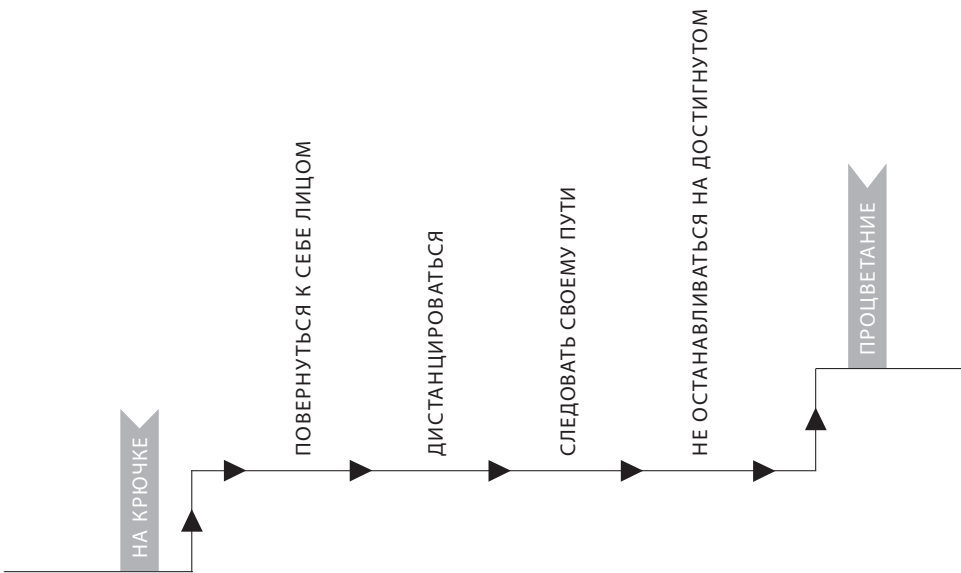
Глава 1. От ригидности к гибкости	13
Ригидность или гибкость?	21
Повернуться к себе лицом	24
Дистанцироваться	24
Идти своим путем	25
Двигаться вперед	26
Глава 2. На крючке	29
Быстрое и медленное мышление	41
Четыре самых распространенных крючка	48
Глава 3. Как освободиться от крючка	55
Низвержение в ангст	60
На крючке счастья	66
Польза гнева (и других трудных переживаний)	73
Глава 4. Повернуться к себе лицом	77
Сочувствие к себе	81
Внутренний критик	91
Свобода выбора и выбор свободы	93
Что за X?	99
Глава 5. Дистанцироваться	103
Тайная жизнь видимых ситуаций	107
Высвобождаем пространство	116
Отпускаем ситуацию	122

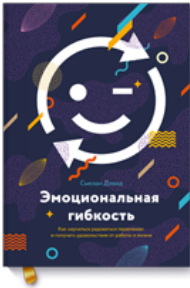
Глава 6. Следовать своему пути	127
Мы принимаем чужие решения	129
Какой я хочу видеть свою жизнь?	132
Как определить свои ценности	135
Покончить с порочной практикой	138
Следовать своим ценностям	142
Конфликты целей	144
Глава 7. Не останавливаться на достигнутом: принцип мини-корректировок	151
Новый взгляд на мир: корректировка установок	155
Грозный палец или горящее сердце: корректировка мотивации	162
Построенные навечно: корректировка привычек	169
Глава 8. Не останавливаться на достигнутом: принцип балансера	179
Проклятие комфорта	182
Такие понятные неудачные решения	186
Выбираем трудности	190
Как сохранять наполненность жизни	193
Выйти из зоны стабильности	197
Хватка или хватит	199
Глава 9. Эмоциональная гибкость на работе	207
Крючки на работе	209
Каждому свой крючок	212
Коллективные крючки	215
Коллективы на крючке	218
Повернуться лицом к работе	220
Зачем мы работаем	224

Эмоциональный труд.....	226
Корректируем работу.....	229
Глава 10. Как вырастить эмоционально гибкого ребенка.....	235
Нырнуть с головой.....	238
На своем примере.....	242
Вижу тебя, вижу себя.....	244
Как думать, а не что думать.....	247
Воспитывать равнодушных детей.....	250
Эмоциональный коучинг.....	254
Вот и все.....	256
Глава 11. Стать настоящим.....	259
Примечания.....	262
Благодарности.....	296

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

*Посвящаю Энтони — любви всей моей жизни —
и моим милым Ноа и Софи, у которых получается
танцевать каждый день*





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

