

УДК 159.9
ББК 88.3
К89

Переводчик М. Вершовский
Редактор Р. Пискотина

Кукла А.

К89 Ментальные ловушки: Глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь / Андре Кукла; Пер. с англ. — 8-е изд. — М. : Альпина Паблицер, 2020. — 146 с.

ISBN 978-5-9614-4737-8

Всему свое время. Эту библейскую заповедь мы нарушаем на каждом шагу и попадаем в ловушки: преждевременно тревожимся или медлим в нерешительности, строим планы, которые вскоре опрокинет жизнь, или оттягиваем дело, которое давно пора начать. Таких ловушек психолог и философ, профессор Андре Кукла насчитал одиннадцать. Все они мешают нам жить, заставляя впустую тратить силы и время, лишая естественной способности радоваться жизни. Весело и непринужденно автор учит обнаруживать ментальные ловушки и избегать их.

УДК 159.9
ББК 88.3

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 tylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-4737-8 (рус.)
ISBN 978-0-07-147729-1 (англ.)

© André Kukla, 2007
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 2020



ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	7
<i>Глава 1</i>	
ПРИРОДА МЕНТАЛЬНЫХ ЛОВУШЕК	9
<i>Глава 2</i>	
УПОРСТВО	15
<i>Глава 3</i>	
АМПЛИФИКАЦИЯ	23
<i>Глава 4</i>	
ФИКСАЦИЯ	33
<i>Глава 5</i>	
РЕВЕРСИЯ	41
<i>Глава 6</i>	
ОПЕРЕЖЕНИЕ	51
<i>Глава 7</i>	
ПРОТИВЛЕНИЕ	65
<i>Глава 8</i>	
ЗАТЯГИВАНИЕ	75
<i>Глава 9</i>	
РАЗДЕЛЕНИЕ	85

<i>Глава 10</i>	
УСКОРЕНИЕ	95
<i>Глава 11</i>	
РЕГУЛИРОВАНИЕ	103
<i>Глава 12</i>	
ФОРМУЛИРОВАНИЕ	113
<i>Глава 13</i>	
КАК ИЗБЕЖАТЬ МЕНТАЛЬНЫХ ЛОВУШЕК	121
Приложение	133