

УДК 159.923.2
ББК 88.50
А31

Редактор Влада Исакова

Адлер А.

А31 Ты можешь: Книга о том, как найти контакт с собой и реальностью / Адлер Алина Витальевна. — М. : Альпина Паблишер, 2024. — 263 с.

ISBN 978-5-9614-8170-9

Алина Адлер, практикующий психолог с двадцатилетним стажем и автор бестселлера «Ты в порядке», в своей новой книге вдохновляет читателей на перемены. С этой книгой нестрашно быть собой. Она проявит вашу внутреннюю силу и поддержит: «Ты уже справляешься. Осознай, почувствуй это. Без надрыва, осознанно, рискуя, но оставаясь собой, ты можешь легко двигаться сквозь трудности, создавая комфортные отношения с миром. Еще один шагок к себе, и все получится. Ты можешь!»

Через истории самых разных людей Алина рассказывает о проблемах, с которыми сталкивается каждый: учит отстаивать личные границы и проживать собственную, а не навязанную окружающими жизнь, помогает справиться с внутренним одиночеством и иррациональными страхами, превратить гиперчувствительность в силу и найти смысл жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.50

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 интернете 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 978-5-9614-8170-9

© Адлер Алина, 2024
© ООО «Альпина Паблишер», 2024

Содержание

Предисловие	5
Об авторе	11

Часть I. Быть рядом с другими, когда они совсем другие

Глава 1. Умоляю, спроси меня про меня!	15
<i>Как перестать оправдываться за то, кем вы не являетесь</i>	
Глава 2. «Ты же ходишь к психологу!»	27
<i>Как в этих словах прячется чужая ответственность</i>	
Глава 3. Если не «лучший», значит, «плохой»?	38
<i>Или один надежный способ потерять подругу</i>	
Глава 4. Вместе навеки?	48
<i>Счастливым в браке не читать!</i>	
Глава 5. «Я дура. Замуж возьмете?»	59
<i>Или чем вреден самообман</i>	
Глава 6. Как чужим обесцениванием поднять свою самооценку	70
Глава 7. «Со мной что-то не так...»	80
<i>Как перестать сравнивать себя с другими и присвоить свою ценность</i>	
Глава 8. Как перестать спасать мир и стать нужным себе	91

Часть II. Зажить по-новому в себе прежнем

Глава 9. Моя сверхчувствительность.	105
<i>Отрывать или отращивать?</i>	
Глава 10. «Я недостойна этой шляпы!»	119
<i>Или как не дать прошлому опыту загубить свое настоящее</i>	
Глава 11. Я сделала все, что могла.....	130
<i>Как найти силу в своем бессилии</i>	
Глава 12. Как расколдовать в себе «плохую мать».....	140
Глава 13. Как перестать брать на себя чужие переживания	152
Глава 14. Почему мистика побеждает логику?	165
<i>Как избавиться от навязчивых мыслей, ритуалов и начать опираться на себя</i>	
Глава 15. «Я боюсь конфликтов», «мне сложно говорить нет».....	178
<i>Что выбрать: избежать конфликта или убежать от себя?</i>	

Часть III. Жизнь — она такая жизнь

Глава 16. В ожидании чуда.....	193
<i>О том, как справедливость из детских сказок мешает во взрослой жизни</i>	
Глава 17. Как знание чужого контекста поможет сделать вашу жизнь лучше	208
Глава 18. Синдром отложенной жизни	221
<i>Что вам поможет не «откладывать себя на потом» и наслаждаться реальностью</i>	
Глава 19. Как сделать выбор, не потратив на это всю жизнь	234
Глава 20. В смысле, не о смысле жизни!.....	246
<i>Как с помощью одного вопроса создать один смысл на всю жизнь вместо бесконечного его поиска</i>	
Письмо сыну. Вместо заключения.....	259