

УДК 179.9
ББК 88.2
Д42

Переводчик А. Самарин
Редактор А. Рябов

Джозеф С.

Д42 Аутентичность: Как быть собой / Стивен Джозеф ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2017. — 256 с.

ISBN 978-5-9614-6484-9

Общественное мнение и собственные комплексы зачастую мешают нам быть собой. Многие из нас настолько привыкают носить маски, что перестают понимать, где настоящая жизнь, а где навязанная обстоятельствами роль. Постепенно мы утрачиваем аутентичность — умение слышать себя и делать то, что приносит радость.

Отдавая годы нелюбимой работе и общению не с теми людьми, мы сетуем, что наша жизнь не удалась. Желание быть собой обычно возвращается после жесткой встряски — например, смерти близкого человека или потери бизнеса.

Но его можно вернуть и менее травмирующим путем. Каким именно — рассказывает мировой эксперт в области позитивной психологии Стивен Джозеф. Он подкрепляет теорию примерами из своей обширной практики и предлагает простые упражнения, помогающие вернуть себе аутентичность и стать счастливым человеком.

УДК 179.9
ББК 88.2

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 tylib@alpina.ru.

© Stephen Joseph, 2016
This edition published by arrangement
with The Science Factory, Louisa Pritchard
Associates and The Van Lear Agency LLC
© Издание на русском языке, перевод,
оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-6484-9 (рус.)
ISBN 978-0-349-40484-4 (англ.)

Содержание

Об авторе	7
Благодарности	9
Введение. Но главное: будь верен сам себе	11

Глава 1. Формула аутентичности	19
--------------------------------------	----

Часть I Как быть собой

Глава 2. Мы рождены быть собой	43
Глава 3. Как мы сходим с пути к своему истинному «Я»	57
Глава 4. Как научиться слушать свой внутренний голос	73
Глава 5. Отследить работу защитных механизмов	91

Часть II Почему аутентичность так важна

Глава 6. Благополучие	111
Глава 7. Шкала аутентичности	131

Часть III
Три шага к аутентичности:
30 практических упражнений

Глава 8. Шаг 1. Узнать себя	159
Глава 9. Шаг 2. Отвечать за себя.....	167
Глава 10. Шаг 3. Быть собой.....	175

Часть IV
Аутентичность в XXI веке

Глава 11. Воспитание аутентичности в детях	191
Глава 12. Как аутентичность помогает бороться с токсичностью на работе и развивать в себе лидерские качества	203
Глава 13. Как сделать отношения с другими людьми аутентичными	211
Глава 14. Заключение	221
Приложение I. Насколько вы счастливы?	231
Приложение II. Советы по психологической помощи....	233
Дополнительная литература	237
Примечания	239