

УДК 159.9
ББК 88
Х42

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Переводчик Анна Туровская
Редактор Дарья Мордзилович

Хидекель М.

Х42 Жизнь в ресурсе: Как справиться с эмоциональным выгоранием / Марина Хидекель ; предисловие Арианны Хаффингтон ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 276 с.

ISBN 978-5-9614-7860-0

В мире живут сотни миллионов уставших людей. Нас выматывают необходимость много и напряженно работать, учиться, заботиться о семье, следить за здоровьем, помнить о финансах, не забывать про отношения с близкими и друзьями... С выгоранием, вызванным постоянным стрессом и истощением сил, нельзя справиться, просто отправившись в отпуск. Автор этой книги Марина Хидекель вместе с Арианной Хаффингтон разработали методику микрошагов Thrive, в основе которой лежит принцип автоматизации привычки. Небольшие, но регулярные изменения позволят вам без особых усилий вернуть бодрость духа, улучшить здоровье и самочувствие и, как следствие, повысить производительность. Методика Thrive затрагивает разные сферы жизни, от режима сна и питания до творчества и отдыха. Отнеситесь к советам этой книги внимательно, и вы сможете справиться с выгоранием и изменить себя к лучшему.

УДК 159.9
ББК 88

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.

© 2021 by Thrive Global Holdings Inc.

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2022

ISBN 978-5-9614-7860-0 (рус.)
ISBN 978-0-3068-4703-5 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Предисловие | 7 |
| Вступление..... | 19 |
| Аргументы в пользу того, чтобы совершать маленькие шаги, даже когда это не под силу, или Зачем утруждать себя чтением этой книги..... | 19 |
| Глава 1 | |
| Сон..... | 25 |
| Глава 2 | |
| Отложим гаджеты в сторону и наберемся сил..... | 47 |
| Глава 3 | |
| Рацион питания и питьевой режим | 69 |
| Глава 4 | |
| Двигательная активность | 89 |
| Глава 5 | |
| Концентрация внимания и расстановка приоритетов | 111 |
| Глава 6 | |
| Общение и отношения..... | 137 |
| Глава 7 | |
| Творчество и вдохновение | 167 |
| Глава 8 | |
| Цель и смысл | 191 |
| Благодарности..... | 223 |
| Примечания..... | 225 |