

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2
Д40

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

Переводчик Михаил Белоголовский
Научный редактор Павел Калашников
Редактор Валерия Башкирова

Джарретт К.

Д40 Будь тем, кем хочешь: Наука о том, как изменить себя / Кристиан Джарретт ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2022. — 328 с.

ISBN 978-5-9614-8008-5

Хотелось ли вам когда-нибудь избавиться от негативных черт своей личности? Например, стать терпимее к другим или снизить уровень тревожности? Стать более дисциплинированным, уверенным в себе? Считается, что люди крайне редко меняются: интроверт никогда не вырвется из своей раковины, нарцисс навсегда останется в ловушке своего превосходства.

В этой книге нейробиолог, психолог и журналист Кристиан Джарретт, опираясь на последние научные исследования, рассказывает, как мы можем сознательно формировать свою личность, чтобы влиять на ход своей жизни. Автор предлагает читателям оценить свойства их личности, используя тесты «Большой пятерки» и «Темной триады», знакомит их с методами и приемами ее целенаправленного изменения и дает практические рекомендации тем, кто нацелен на непрерывное самосовершенствование. Книга написана таким образом, чтобы помочь читателю начать меняться непосредственно в процессе чтения, проходя тесты, делая интерактивные задания, отслеживая пройденный путь и отмечая успехи и провалы.

УДК 159.923.2
ББК 88.351.2

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 mylib@alpina.ru.

© 2021 by Christian Jarrett
Simon & Schuster, Inc. is the original publisher.
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2022

ISBN 978-5-9614-8008-5 (рус.)
ISBN 978-1-5011-7469-8 (англ.)

Содержание

<i>От автора</i>	7
<i>Глава 1</i>	
КТО МЫ ВНУТРИ?	13
<i>Глава 2</i>	
УДАРЫ СУДЬБЫ	40
<i>Глава 3</i>	
ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ.....	74
<i>Глава 4</i>	
САМОКОНТРОЛЬ, ЭКСТАЗ, ПОХМЕЛЬЕ.....	106
<i>Глава 5</i>	
ВЫБИРАЕМ ИЗМЕНЕНИЯ.....	142
<i>Глава 6</i>	
ИСКУПЛЕНИЕ: КАК ПЛОХИЕ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ ХОРОШИМИ.....	184
<i>Глава 7</i>	
УРОКИ ТЕМНОЙ СТОРОНЫ	214
<i>Глава 8</i>	
ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ УСПЕШНОГО ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ.....	246
<i>Эпилог</i>	274
<i>Благодарности</i>	278
<i>Примечания</i>	281
<i>Об авторе</i>	327