

УДК 159.9
ББК 88.351; 60.54
К98

Имена людей и прочие характеристики, приведенные в этой книге, были изменены для защиты их конфиденциальности.

Переводчик АННА КРАСИЛЬНИКОВА

КЭМЕРОН Д.

К98 Время стать добрее: Раскрыть в себе источник доброты и сделать жизнь немного лучше / Донна Кэмерон ; Пер с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2024.— 352 с.

ISBN 978-5-9614-8973-6

Миру не хватает доброты. Достаточно почитать новости или выйти на улицу, чтобы согласиться с этим утверждением. Но что такое доброта, как она проявляется? В чем разница между вежливостью и добротой? Достаточно ли проявлять сочувствие, заботиться о близких, чтобы быть добрыми? Делает ли доброта нас слабыми и уязвимыми? Донна Кэмерон несколько десятилетий работала в некоммерческих и благотворительных организациях и убедилась, что доброта обладает огромной созидательной силой. Год она старалась совершать добрые поступки и изучала феномен доброты, а результатом ее работы стала эта книга, получившая более десяти литературных премий. Автор описывает, как проявления доброты помогают разрешить трудности на работе и семейные неурядицы, снизить стресс и улучшить качество жизни, помочь в бизнесе и способствовать разрешению общественных проблем. В подтверждение она приводит множество жизненных ситуаций, в которых многие читатели смогут узнать себя, дает практические рекомендации и вопросы для самоанализа, которые помогут раскрыть внутренний источник доброты и стать счастливее.

УДК 159.9
ББК 88.351; 60.54

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 mylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-9614-8973-6 (рус.)	© Donna Cameron, 2018
ISBN 978-1-63152-479-0 (англ.)	© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2024

Содержание

Введение: миру явно не помешало бы чуть больше доброты.....	9
--	---

СЕЗОН ОТКРЫТИЙ

Часть I. Что такое доброта

Глава 1. Быть вежливым еще не значит быть добрым.....	16
Глава 2. Если бы я всегда была доброй, я бы не занималась этим вопросом.....	23
Глава 3. Пропасть между добротой и недоброжелательностью.....	28
Глава 4. Доброта и равнодушие не могут существовать вместе	33

Часть II. Почему важна доброта: в чем ее преимущества и сила

Глава 5. Сделайте два добрых дела и позвоните мне утром.....	38
Глава 6. Как по волшебству: доброта помогает бороться с социальной тревожностью.....	47
Глава 7. Наш личный выбор может стать заразительным.....	53
Глава 8. Как доброта может помочь бизнесу.....	59

Часть III. Как впустить в свою жизнь доброту

Глава 9. Сила паузы.....	68
Глава 10. Быть добрым — значит никого не осуждать.....	73

Глава 11. Доброта и подсчет очков	79
Глава 12. «Как мы можем изменить людей при помощи доброты»: урок от моей матери	84
Глава 13. Время открытий: как заметить доброту в своей жизни	90

СЕЗОН ПОНИМАНИЯ

Часть I. Препятствия на пути к доброте

Глава 14. Когда страх мешает доброте	98
Глава 15. Когда у нас нет времени на доброту	104
Глава 16. У меня просто не хватает терпения!	109
Глава 17. Другие препятствия на пути к доброте	115

Часть II. Сопротивление доброте

Глава 18. Что делать, если люди отказываются от вашей доброты	122
Глава 19. О том, на кого направлена доброта	127
Глава 20. Все начинается с доброты к себе	131
Глава 21. Маленьких добрых дел не бывает	138

Часть III. Открывая нашу жизнь доброте

Глава 22. Доброта в изобилии: хватит всем и каждому!	144
Глава 23. Благодарность — спутник доброты	149
Глава 24. Доброта и щедрость: дело не только в деньгах	158
Глава 25. Важно внимание: чтобы быть добрым, нужно быть в моменте	164
Глава 26. Танец понимания: два шага вперед, один шаг назад	169

СЕЗОН ВЫБОРА

Часть I. Инструменты доброты

Глава 27. Жизнь, полная доброты, требует смелости.....	176
Глава 28. Доброта и любопытство	181
Глава 29. Доброта и уязвимость	186
Глава 30. За или против.....	193

Часть II. Выбирая доброту

Глава 31. Что вы хотите оставить после себя?.....	198
Глава 32. Быть добрым ко всем: никаких условностей и избирательности	202
Глава 33. Ох уж эти истории!	207
Глава 34. Что вы ищете (на самом деле)?.....	213

Часть III. Как быть с недоброжелательностью

Глава 35. Взрослые агрессоры	222
Глава 36. Маленькие хулиганы: с чего все начинается	228
Глава 37. Стоять в стороне... или отстаивать доброту?.....	233
Глава 38. Как вести себя в интернете	241
Глава 39. Танцуй так, будто никто не видит.....	247

СЕЗОН СТАНОВЛЕНИЯ

Часть I. Вызовы доброте

Глава 40. Мы все хотим разного.....	254
Глава 41. А если мне не хочется быть добрым?	258

Глава 42. Как быть добрым с теми, кто нам не нравится	266
Глава 43. «Ты только не обижайся, но...» Честность не всегда бывает доброй.....	270
Глава 44. Когда самое доброе, что можно сделать, — это... не делать ничего вообще.....	277

Часть II. Создаем более добрый мир

Глава 45. Трансформация или эволюция? Принцип пяти процентов.....	284
Глава 46. Чего мы больше всего хотим для наших детей.....	288
Глава 47. Доброта к Земле и всем ее созданиям	295
Глава 48. Как привнести доброту в вашу жизнь на практике.....	304

Часть III. Проявляйте доброту каждый день: каким будет ваше доброе наследие

Глава 49. Добрые поступки, которые ничего не будут нам стоить и займут совсем немного времени	314
Глава 50. Дюжина причин выбрать доброту.....	318
Глава 51. Чему нас учит доброта	324
Глава 52. Танец, которому нет конца: манифест доброты	332
Примечания.....	337
Благодарности.....	347
Об авторе.....	350