

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

P58

Переводчик Алина Дягилева
Редактор Михаил Белоголовский

Роббинс М.

P58 Дай пять! Как одна простая привычка изменит вашу жизнь к лучшему / Мел Роббинс ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 294 с.

ISBN 978-5-9614-7823-5

Поддерживать друзей, родных, коллег — естественное проявление чувств для каждого из нас. А то, что поддерживать надо и самих себя, мы постоянно забываем. Более того, если хвалить других для нас норма, то себя мы обычно ругаем, критикуем, ищем изъяны. А что, если начать хвалить себя? Что, если каждый день давать себе пять?

Известная писательница и оратор Мел Роббинс призывает освоить одну простую, но очень действенную привычку, которая способна в корне изменить вашу жизнь: давать себе пять каждое утро. Делая так, вы научитесь отлавливать у себя в голове мысли и убеждения, которые создают препятствия на вашем жизненном пути, такие как чувство вины, ревность, страх, тревога или неуверенность. И что еще важнее, вы сможете трансформировать их в новые мысли и модели поведения, которые воодушевляют и помогают двигаться вперед. Вы начнете лучше понимать себя и укрепите самые важные отношения в своей жизни — отношения со своим «я». Эту привычку благодаря автору освоили уже более полумиллиона читателей по всему миру.

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 Mel Robbins

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2023

ISBN 978-5-9614-7823-5 (рус.)

ISBN 978-1-4019-6212-8 (англ.)

Содержание

Глава 1.	Вы заслуживаете жизни в стиле «Дай пять!»	9
Глава 2.	Научно доказано: это работает	25
Глава 3.	У меня несколько вопросов.....	45
Глава 4.	Зачем я мучаю себя?	61
Глава 5.	Что со мной не так?	81
Глава 6.	Откуда берется эта негативная чушь?	93
Глава 7.	Почему я повсюду вижу сердечки?.....	109
Глава 8.	Почему им всем живется так легко, а мне нет?	127
Глава 9.	Не проще промолчать?	143
Глава 10.	Что, если я начну... завтра?.....	163
Глава 11.	Нравлюсь ли я?	185
Глава 12.	Почему я всегда все порчу?.....	201
Глава 13.	А точно ли я справлюсь?	213
Глава 14.	Возможно, это вам читать не захочется ...	227
Глава 15.	В конце концов все обретет смысл.....	249
<i>Погодите-погодите... Это еще не все!.....</i>		258
<i>Подарок от Мел</i>		267
<i>Благодарности.....</i>		277
<i>Библиография.....</i>		281
<i>Об авторе</i>		291