

УДК 159.9
ББК 88.3
Э61

Переводчик О. Бараш
Редактор Л. Макарина

Эннесли М.

Э61 Как справляться с трудными ситуациями: Стресс, тревога, перемены, кризис, проблемы в отношениях / Майк Эннесли ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 154 с.

ISBN 978-5-9614-8340-6

Мы постоянно сталкиваемся с трудностями, они — часть жизни. Иногда нам требуется мужество или гибкость, в других ситуациях надо действовать быстро и решительно, а бывает и так, что достаточно приложить лишь небольшое усилие, чтобы скорректировать собственное мышление, поменять отношение к проблеме и справиться со стрессом и тревогой. Мировые кризисы, проблемы на работе, болезни, потери, развод — эта книга подскажет быстрое и эффективное решение для большинства неприятных ситуаций, с которыми мы сталкиваемся ежедневно. Это краткое руководство по жизненным навыкам, которые нам пригодятся для решения проблем, а также набор «переключателей» — приемов, которые помогут оперативно изменить восприятие ситуации с негативного на позитивное.

УДК 159.9
ББК 88.3

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 tylib@alpina.ru

© Worth Press Limited, Bath, England, 2019

© Издание на русском языке,
перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2023

ISBN 978-5-9614-8340-6 (рус.)
ISBN 978-1-84931-178-6 (англ.)

Содержание

Введение	7
Глава 1	
Стресс и тревога	9
Глава 2	
Перемены, риски, неудачи	39
Глава 3	
Здоровье и старение	59
Глава 4	
Превратности любви	91
Глава 5	
Дни испытаний	119
Библиография	151