

УДК 159.9

ББК 88.33

K17

Калиничев С.

K17 Адекватность : Как видеть суть происходящего, принимать хорошие решения и создавать результат без стресса / Сергей Калиничев. — М. : Альпина ПРО, 2022. — 335 с. : с ил.

ISBN 978-5-206-00017-7

Каждый из нас время от времени замечает, что хотел сделать одно, а на эмоциях сделал другое. В итоге нам не нравится результат, да и удовольствие тоже сомнительное. Так происходит, когда мы либо неверно уловили суть происходящего, либо просто не совладали с собой. Можно сказать, повели себя неадекватно ситуации и своим же целям. Эта книга помогает научиться лучше понимать происходящее и управлять своим состоянием, чтобы результаты давались легче, а настроение было лучше. Автор не просто рассказывает, как действовать более адекватно на работе и в личной жизни. Он погружает читателя в особую атмосферу и проводит через упражнения, которые развивают нужные способности. Продвигаясь по книге, человек естественным образом тренирует управление своими эмоциями и учится быть результативным, выстраивая при этом хорошие отношения с людьми.

УДК 159.9

ББК 88.33

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

ISBN 978-5-206-00017-7

© Калиничев С., 2022

СОДЕРЖАНИЕ

О чём книга?	6
Как получить максимум от этой книги?	10
А я действую в своих интересах?	18
Что такое адекватность?	28
1 — Понять, как мы устроены и на что это влияет	38
Быть уверенным, а не казаться	40
Сомневаться в себе — нормально?	46
Заметить ложную уверенность	54
К чему приводит самоуверенность?	62
Прочувствовать настоящую уверенность	70
Прийти к уверенности в себе	76
2 — Видеть, что происходит внутри, и управлять этим	96
Заглянуть в себя и увидеть, что мешает	98
Как стресс мешает владеть собой?	108
Стать себе другом	118
Попрощаться с тем, что тянет назад	132
Стоит ли обратиться к психологу?	140
Управлять своим настроением	150

3 — Понять, что происходит снаружи, и влиять на это	160
Открыть глаза на происходящее	162
Доверять или нет?	174
Как перестать делать поспешные выводы?	188
Читать между строк	202
Как понять, что я не обманул сам себя?	212
У нас конфликт или нет?	222
В споре рождается истина?	232
Не ввязываться в спор	246
Говорить нет и управлять своей силой	256
4 — Устроить себе хорошую жизнь	268
Чего я хочу и зачем мне это?	270
Выбрать здоровую мотивацию	284
Создавать результат с удовольствием	298
Вдохновлять себя	312
Получили ли вы максимум от этой книги?	322