

# **101 есей, який змінить ваше мислення**

**КУПИТИ**

## Про книгу

Бріанна Вест не повчатиме вас, яким саме чином уникнути проблем, досягти успіху, стати щасливішим тощо. Вона просто розкаже про те, що ви відчуваєте, пояснить, чому ви це відчуваєте, й підштовхне до правильного рішення, яке буде виключно вашим.

Ця книга-бестселер містить 101 короткий текст, який нагадає про важливе у вашому житті, допоможе здобути емоційне благополуччя й реалізувати потенціал, а ще замінить добрий десяток книг із психології й саморозвитку.

## Зміст

|                                                                                                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Підсвідома поведінка, яка не дає змоги жити так, як ви прагнете                                       |  |
| Психологія розпорядку дня                                                                             |  |
| 10 речей, які не роблять люди з розвиненим емоційним інтелектом                                       |  |
| Як люди, яких ми одного разу покохали, знову стають чужими                                            |  |
| 16 ознак розвиненого соціального інтелекту                                                            |  |
| Незручні відчуття, які насправді вказують, що ви на правильному шляху                                 |  |
| Про що вам намагаються сказати пригнічені почуття                                                     |  |
| Ваші частинки, які не є вашим «я»                                                                     |  |
| 20 ознак, що ви можете впоратися краще, ніж вважаєте                                                  |  |
| Подолання «верхньої межі», або Як люди не дозволяють собі справжнього щастя                           |  |
| Щастя досконалості                                                                                    |  |
| Прірва між знанням і діяльністю: чому ми не робимо найкращого для себе і як назавжди подолати спротив |  |
| 101 думка замість тих, які бентежать вас                                                              |  |
| Очікування, яких варто позбутися у свої двадцять                                                      |  |
| Прочитайте це, якщо ви й гадки не маєте, що робите зі своїм життям                                    |  |
| 8 когнітивних упереджено, які визначають, як ви проживаєте своє життя                                 |  |
| Чого не роблять емоційно сильні люди                                                                  |  |
| 10 ключових моментів про емоції, які ми хибно тлумачимо                                               |  |
| Дрібниці, які несвідомо впливають на ваше ставлення до свого тіла                                     |  |
| Цілі на майбутнє, які принесуть насолоду, а не гонитву за тим, чого ви не маєте                       |  |
| 102 способи не дозволити нераціональним думкам зруйнувати ваше життя                                  |  |
| Вроджений дзен творчості                                                                              |  |
| Тут є все, що допоможе вам: як внутрішньо вмотивовані люди стають найкращою версією себе              |  |
| Як зрозуміти, що єдина перешкода на шляху до щастя — це ви                                            |  |

Психологія звільнення та три етапи досягнення автономності звичок  
Про що запитати себе, коли ви втомилися випрошувати чийсь любов?

Залишайтеся в реальності: мантри, які нагадують вам, що життя триває саме зараз 16 запитань, які покажуть, ким ви є (та що повинні робити)

Як зрозуміти, що ви успішніші, ніж вважаєте

Ознаки того, що єдина проблема у вашому житті — це ваше сприйняття

Чи розумно ви сперечаєтеся? Від захисту до заперечення — 7 основних способів боротьби

Ознаки того, що ваш психічний зрив насправді в емоційним проривом

Як перестати думати про картинку свого життя і почати відчувати його

Чому ви не шукаєте комфорту

6 принципів самооцінки: чому важливо не те, як ви почуваетесь, а те, на що, на вашу думку, ви здатні

Чому потрібно дякувати людям, які завдавали вам найбільше болю в житті

Спроби осмислити своє життя насправді заважають вам

Як очистити свій розум (не зникнувши повністю)

12 ознак того, що єдина ваша проблема в тому, що ви більше думаєте про життя, аніж живете насправді

Чому в людей із логічним мисленням краще життя (у покоління, у якого «пристрасть» стоїть на першому місці)

Що потрібно дізнатися про себе, перш ніж отримаєте життя своєї мрії

На що здатні емоційно здорові люди?

Чим вимірюється хороше життя?

Голос, який не послуговується словами, і як його почути

Переживання, для яких ще не вигадали назв

Як стати своїм найлютішим ворогом (навіть не усвідомивши цього)

Якби було можливо бачити душі замість тіл

16 причин, чому у вас досі немає кохання, якого ви прагнете

Як (насправді) змінити своє життя вже цього року

Як чужі боги позбавляють нас розуму

Як «розлюбити» уявлення про когось

Чому нам підсвідомо подобається створювати собі проблеми

Чому душі потрібне тіло?

Важливість спокою: чому необхідно знаходити час, щоб нічого не робити

Чому у вас не складаються стосунки з огляду на ваш тип прихильності

16 способів, якими пригнічені емоції можуть проявитися у вашому житті

Думки 50 людей, які принесли їм найбільше полегшення

Вам лише за 20 — ще не пізно розпочати все заново

17 уявлень, які лише стримують вас

Як стати людиною, гідною життя своєї мрії

Чого ми очікуємо від інших (але рідко намагаємося змінити в собі)

Не обов'язково ідеально «любити себе», щоб заслужити, любов інших

30 запитань, які варто поставити собі, якщо ви й досі не знайшли бажаних стосунків

Найбільш заборонена річ у нашій культурі — радикальна чесність, і, мабуть, у цьому найбільша проблема

7 причин, чому розчарування часто є вирішальним для зростання людини

Чому ми тримаємося за те, що нам не належить

Що більше щастя вам дає рішення, то менше ви потребуєте інших людей, або 11 речей, відомих справді успішним особистостям

Що знають люди, які втратили кохання

Простота

18 маленьких нагадувань для тих, хто не знає, що робить зі своїм життям

Мистецтво свідомості, або Як не зненавидіти себе повністю  
10 запитань, які потрібно поставити собі, коли не знаєте, чого чекати  
від життя

Немає такого поняття «відпустити», є лише прийняття того, що вже  
зникло

Ви — книжка оповідань, а не роман

Щоденні ознаки того, що світ переживає зміну свідомості

Чому ми так сильно цінуємо свої страждання

Що ви знайдете у самотності

Як виростити покоління дітей, яких не турбуватиме тривожність

Посібник з емоційного інтелекту для ідіотів: чому нам потрібен біль

Всі ваші стосунки — це стосунки з собою

15 маленьких способів поглибити зв'язок з іншими

Дозвольте собі бути щасливішими, ніж ви, на вашу думку,  
заслуговуєте

8 кроків для розвитку самостійного мислення

Важлива причина, чому ми вирішуємо покохати тих, хто не покохає  
у відповідь

Не кожному любов ви зможете зрозуміти

Як приборкати своїх внутрішніх демонів

Чому ми відкидаємо позитивне мислення

Філософія неспротиву: різниця між «рухатися за течією» та стати  
безхребетного особистістю

Ви повинні бути найкращими до себе, коли здається, що ви  
найменше цього заслуговуєте

15 найпоширеніших типів спотвореного мислення

101 річ, важливіша за зовнішній вигляд вашого тіла

7 принципів дзен (і як застосувати їх у сучасному житті)

6 ознак вашої здорової соціальної чутливості

У вас є лише зараз

Мистецтво бездумності

Різниця між вашими справжніми почуттями й тим, як, на вашу  
думку, ви відчуваєтеся

Сила негативного мислення

Що потрібно зробити, щоб зцілитися від тривожності

Перестаньте переслідувати щастя

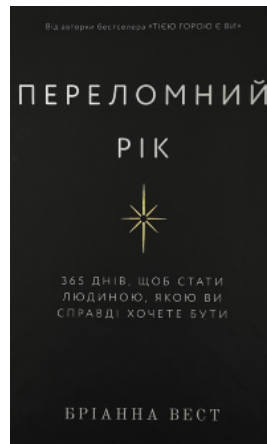
Що потрібно знати, коли у вас метаноя: зміна розуму, серця, свого  
«я» чи способу життя

Про авторку

## Рекомендована література



Це те, що вас зцілить,  
коли будете готові



Переломний рік. 365  
днів, щоб стати  
людиною, якою ви  
справді хочете бути



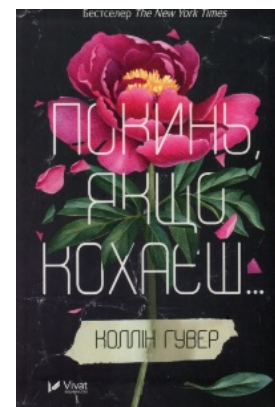
Тією горою є ви. Як  
перетворити  
самосаботаж на  
самовдосконалення



Good Vibes, Good Life.  
Любов до себе - ключ  
до розкриття вашої  
величі



Іди туди, де страшно. І  
матимеш те, про що  
мрієш



Покинь якщо кохаєш

Перейти до категорії  
**Психологія**





**КУПИТИ**