ЗМІСТ

Вступ		**11**
1	*Підсвідома поведінка, яка не дає змоги жити так, як ви прагнете*	**13**
2	*Психологія розпорядку дня*	**18**
3	*10 речей, які не роблять люди з розвиненим емоційним інтелектом*	**22**
4	*Як люди, яких ми одного разу поховали, знову стають чужими*	**26**
5	*16 ознак розвиненого соціального інтелекту*	**29**
6	*Незручні відчуття, які насправді вказують, що ви на правильному шляху*	**35**
7	*Про що вам намагаються сказати пригнічені почуття*	**39**
8	*Ваші частинки, які не є вашим «я»*	**43**
9	*20 ознак, що ви можете впоратися краще, ніж вважаєте*	**46**
10	*Подолання «верхньої межі», або Як люди не дозволяють собі справжнього щастя*	**50**
11	*Щастя досконалості*	**57**
12	*Прірва між знанням і діяльністю: чому ми не робимо найкращого для себе і як назавжди подолати спротив*	**60**
13	*101 думка замість тих, які бентежать вас*	**63**
14	*Очікування, яких варто позбутися у свої двадцять*	**74**
15	*Прочитайте це, якщо ви й гадки не маєте, що робите зі своїм життям*	**80**

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

16	*8 когнітивних упереджень, які визначають, як ви проживаєте своє життя*	82
17	*Чого не роблять емоційно сильні люди*	86
18	*10 ключових моментів про емоції, які ми хибно тлумачимо*	89
19	*Дрібниці, які несвідомо впливають на ваше ставлення до свого тіла*	93
20	*Цілі на майбутнє, які принесуть насолоду, а не гонитву за тим, чого ви не маєте*	97
21	*102 способи не дозволити нераціональним думкам зруйнувати ваше життя*	101
22	*Вроджений дзен творчості*	116
23	*Тут є все, що допоможе вам: як внутрішньо вмотивовані люди стають найкращою версією себе*	119
24	*Як зрозуміти, що єдина перешкода на шляху до щастя — це ви*	121
25	*Психологія звільнення та три етапи досягнення автономності звичок*	124
26	*Про що запитати себе, коли ви втомилися випрошувати чиюсь любов?*	127
27	*Залишайтеся в реальності: мантри, які нагадують вам, що життя триває саме зараз*	129
28	*16 запитань, які покажуть, ким ви є (та що повинні робити)*	131
29	*Як зрозуміти, що ви успішніші, ніж вважаєте*	134
30	*Ознаки того, що єдина проблема у вашому житті — це ваше сприйняття*	137
31	*Чи розумно ви сперечаєтеся? Від захисту до заперечення — 7 основних способів боротьби*	141
32	*Ознаки того, що ваш психічний зрив насправді є емоційним проривом*	143

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

33	*Як перестати думати про картинку свого життя і почати відчувати його*	146
34	*Чому ви не шукаєте комфорту*	151
35	*6 принципів самооцінки: чому важливо не те, як ви почуваєтеся, а те, на що, на вашу думку, ви здатні*	154
36	*Чому потрібно дякувати людям, які завдавали вам найбільше болю в житті*	157
37	*Спроби осмислити своє життя насправді заважають вам*	160
38	*Як очистити свій розум (не зникнувши повністю)*	163
39	*12 ознак того, що єдина ваша проблема в тому, що ви більше думаєте про життя, аніж живете насправді*	168
40	*Чому в людей із логічним мисленням ліпше життя (у покоління, у якого «пристрасть» стоїть на першому місці)*	172
41	*Що потрібно дізнатися про себе, перш ніж отримаєте життя своєї мрії*	180
42	*На що здатні емоційно здорові люди?*	185
43	*Чим вимірюється хороше життя?*	190
44	*Голос, який не послуговується словами, і як його почути*	194
45	*Переживання, для яких ще не вигадали назв*	196
46	*Як стати своїм найлютішим ворогом (навіть не усвідомивши цього)*	200
47	*Якби було можливо бачити душі замість тіл*	203
48	*16 причин, чому у вас досі немає кохання, якого ви прагнете*	205
49	*Як (насправді) змінити своє життя вже цього року*	211

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

50	*Як чужі боги позбавляють нас розуму*	215
51	*Як «розлюбити» уявлення про когось*	221
52	*Чому нам підсвідомо подобається створювати собі проблеми*	224
53	*Чому душі потрібне тіло?*	226
54	*Важливість спокою: чому необхідно знаходити час, щоб нічого не робити*	229
55	*Чому у вас не складаються стосунки з огляду на ваш тип прихильності*	233
56	*16 способів, якими пригнічені емоції можуть проявитися у вашому житті*	237
57	*Думки 50 людей, які принесли їм найбільше полегшення*	240
58	*Вам лише за 20 — ще не пізно розпочати все заново*	249
59	*17 уявлень, які лише стримують вас*	252
60	*Як стати людиною, гідною життя своєї мрії*	256
61	*Чого ми очікуємо від інших (але рідко намагаємося змінити в собі)*	262
62	*Не обов'язково ідеально «любити себе», щоб заслужити, любов інших*	266
63	*30 запитань, які варто поставити собі, якщо ви й досі не знайшли бажаних стосунків*	268
64	*Найбільш заборонена річ у нашій культурі — радикальна чесність, і, мабуть, у цьому найбільша проблема*	273
65	*7 причин, чому розчарування часто є вирішальним для зростання людини*	278
66	*Чому ми тримаємося за те, що нам не належить*	282
67	*На що не варто витрачати третій десяток*	284

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

68	*Що більше щастя вам дає рішення, то менше ви потребуєте інших людей, або 11 речей, відомих справді успішним особистостям*	291
69	*Що знають люди, які втратили кохання*	296
70	*Простота*	300
71	*18 маленьких нагадувань для тих, хто не знає, що робить зі своїм життям*	303
72	*Мистецтво свідомості, або Як не зненавидіти себе повністю*	306
73	*10 запитань, які потрібно поставити собі, коли не знаєте, чого чекати від життя*	312
74	*Немає такого поняття «відпустити», є лише прийняття того, що вже зникло*	315
75	*Ви — книжка оповідань, а не роман*	318
76	*Щоденні ознаки того, що світ переживає зміну свідомості*	320
77	*Чому ми так сильно цінуємо свої страждання*	324
78	*Що ви знайдете у самотності*	327
79	*Як виростити покоління дітей, яких не турбуватиме тривожність*	329
80	*Посібник з емоційного інтелекту для ідіотів: чому нам потрібен біль*	332
81	*Всі ваші стосунки — це стосунки з собою*	335
82	*15 маленьких способів поглибити зв'язок з іншими*	338
83	*Дозвольте собі бути щасливішими, ніж ви, на вашу думку, заслуговуєте*	342
84	*8 кроків для розвитку самостійного мислення*	345
85	*Важлива причина, чому ми вирішуємо покохати тих, хто не покохає у відповідь*	348
86	*Не кожну любов ви зможете зрозуміти*	350

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

87	*Як приборкати своїх внутрішніх демонів*	353
88	*Чому ми відкидаємо позитивне мислення*	355
89	*Філософія неспротиву: різниця між «рухатися за течією» та стати безхребетною особистістю*	357
90	*Ви повинні бути найдобрішими до себе, коли здається, що ви найменше цього заслуговуєте*	359
91	*15 найпоширеніших типів спотвореного мислення*	361
92	*101 річ, важливіша за зовнішній вигляд вашого тіла*	366
93	*7 принципів дзен (і як застосувати їх у сучасному житті)*	376
94	*6 ознак вашої здорової соціальної чутливості*	380
95	*У вас є лише зараз*	382
96	*Мистецтво бездумності*	385
97	*Різниця між вашими справжніми почуттями й тим, як, на вашу думку, ви почуваєтеся*	388
98	*Сила негативного мислення*	391
99	*Що потрібно зробити, щоб зцілитися від тривожності*	394
100	*Перестаньте переслідувати щастя*	400
101	*Що потрібно знати, коли у вас метаноя: зміна розуму, серця, свого «я» чи способу життя*	402
Про авторку		405

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ВСТУП

У своїй книжці «*Sapiens:* Людина розумна» доктор Ювал Ной Харарі розповідає, що протягом певного періоду Землею блукав не лише *Homo sapiens**. Насправді існувало шість різних видів людей, як-от *Homo sapiens, Homo neanderthalensis, Homo soloensis, Homo erectus* тощо.

Причину, чому *Homo sapiens* існує досі, а інші не продовжили еволюціонувати, слід шукати (якщо проаналізувати скелетну систему) у префронтальній корі нашого головного мозку. Насправді для *Homo sapiens* було характерне складніше мислення, тому їм вдавалося організовувати, збирати, вчити, навчатися, звикати й творити світ, придатний для існування. Завдяки нашій здатності уявляти ми змогли практично з нічого побудувати Землю такою, якою вона є сьогодні.

У певному сенсі уявлення, що думки формують реальність, — це не просто гарна ідея, а й наслідок еволюції. Завдяки мові та думці ми змогли створити у своїй свідомості певний світ і, зрештою, еволюціонувати в суспільство, яке маємо сьогодні, — не краще й не гірше.

* Harari, Yuval Noah. *Sapiens: A Brief History of Humankind. 1st Edition.* 2015. Harper. — *Тут і далі прим. авт., якщо не зазн. інше;* Харарі Ю. Н. Sapiens: Людина розумна / Ювал Ной Харарі. — Київ: Видавництво Букшеф, 2021. — 544 с. — *Прим. ред.*

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Майже кожен великий майстер, артист, учитель, новатор, винахідник і загалом щаслива людина могли б подібним чином охарактеризувати своє розуміння успіху. Багато «найкращих» людей світу усвідомлювали, що лише зміна способу мислення змінить їхнє життя.

Це ті самі люди, які поділилися з нами частиною найдавнішої загальноприйнятої мудрості: вірити означає ставати, думками потрібно керувати, а перешкода — це шлях*. Часто те, що завдає нам найбільшого дискомфорту, є першочерговим і змушує мислити по-новому. Це нове усвідомлення створює можливості, які не виникли б, якби ми не були змушені навчитися чогось нового. Чому наші предки працювали над розвитком сільського господарства, суспільства, медицини тощо? Щоб вижити. Складники нашого світу колись були лише способами позбутися страхів. З наукового погляду, якщо ви навчитеся свідомо розглядати «проблеми» у житті як шлях до більшого розуміння, а потім оберете кращий спосіб життя, то вийдете за межі лабіринту страждань і навчитеся, так би мовити, процвітати.

Я вважаю, що основна робота людини полягає в тому, щоб навчитися думати. Завдяки цьому ми вчимося любити, ділитися, співіснувати, терпіти, віддавати, творити тощо. Я переконана, що наш основний і найважливіший обов'язок — реалізувати вроджений потенціал для себе та світу.

Прихований сенс усього, про що я пишу: «Ця ідея змінила моє життя». Тому що ідеї змінюють життя — і це було перше, що змінило мене.

Бріанна Вест, липень 2016 року

---

* Holiday, Ryan. *The Obstacle Is The Way*. 2014. Portfolio.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

1

ПІДСВІДОМА ПОВЕДІНКА, *яка не дає* ЗМОГИ ЖИТИ *так*, ЯК ВИ ПРАГНЕТЕ

Кожне покоління має своєрідну «монокультуру» — моделі поведінки або систему переконань, які люди несвідомо вважають «правдивими».

Легко визначити монокультуру Німеччини 1930-х років або Америки 1776 року. Зрозуміло, що було «добрим» і «правильним» для тих людей у ті часи, навіть якщо насправді це не завжди було так.

Дуже важко бути об'єктивними й розпізнати наслідки сучасної монокультури. Щойно ви почнете вважати якусь ідею правдивою, вона більше не сприйматиметься як «залежна від культури» або «суб'єктивна».

Внутрішній неспокій значною мірою є наслідком життя, якого ми насправді не прагнули, лише через наше несвідоме прийняття внутрішнього наративу про «нормальне» й «ідеальне».

Основи будь-якої монокультури зазвичай визначають, заради чого ми живемо (нація, релігія, особистість тощо), однак є багато способів, якими нинішня система змушує нас шкодити собі, щойно ми намагаємося рухатися вперед.

Ось вісім найпоширеніших.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>