

1558136

**Емі Морін**

**13**  
**ЗВИЧОК,**  
**ЯКИХ ПОЗБУЛИСЯ**  
**МОЖУТЬ СМІЛЬНИ**  
**ЛЮДІ**

ВИДАВНИЦТВО

**ФАБУЛА**

**#PRO**

Маючи гіркий життєвий досвід через раптову втрату найдорожчих людей спочатку матері, а рівно за рік по тому коханого чоловіка,— авторка, психолог за освітою, описує свій тривалий шлях до подолання депресії. Наводячи влучні приклади з власної лікарської практики, Морін не лише аналізує причини розладів пацієнтів, але й надає поради з відкриття життєвого потенціалу, подолання комплексів, укорінених у психіку ще з дитинства.

Авторка аналізує 13 людських слабкостей, що їх нема серед життєвих принципів міцних духом людей, зазначаючи, як із ними впоратись. Ці своєрідні заповіді Емі Морін і надсилає своїм читачам.

# **ЗМІСТ**

**ВСТУП 9**

**ЩО ТАКЕ СИЛА ДУХУ? 17**

## **РОЗДІЛ 1**

**ВОЛЬОВІ ЛЮДИ НЕ ВИТРАЧАЮТЬ ЧАС  
НА ЖАЛІСТЬ ДО СЕБЕ 24**

## **РОЗДІЛ 2**

**ВОНИ НЕ ВИТРАЧАЮТЬ  
СИЛИ ДАРМА 42**

## **РОЗДІЛ 3**

**ВОНИ НЕ ХОВАЮТЬСЯ ВІД ЗМІН 60**

## **РОЗДІЛ 4**

**ВОНИ НЕ ЗОСЕРЕДЖУЮТЬСЯ НА ТОМУ,  
ЧОГО НЕ МОЖУТЬ КОНТРОЛЮВАТИ 81**

## **РОЗДІЛ 5**

**ВОНИ НЕ НАМАГАЮТЬСЯ ДОГОДИТИ ВСІМ 101**

## **РОЗДІЛ 6**

**ВОНИ НЕ БОЯТЬСЯ ПІТИ  
НА ПРОРАХОВАНИЙ РИЗИК 122**

**РОЗДІЛ 7**  
ВОНИ НЕ ЖИВУТЬ МИНУЛИМ 143

**РОЗДІЛ 8**  
ВОНИ НЕ ПОВТОРЮЮТЬ ПОМИЛОК  
ЗНОВ І ЗНОВ 161

**РОЗДІЛ 9**  
ЇХ НЕ ОБУРЮЮТЬ ЧУЖІ УСПІХИ 179

**РОЗДІЛ 10**  
ВОНИ НЕ ЗУПИНЯЮТЬСЯ  
ПІСЛЯ ПЕРШОЇ НЕВДАЧІ 198

**РОЗДІЛ 11**  
ЇХ НЕ ЛЯКАЄ САМОТНІСТЬ 215

**РОЗДІЛ 12**  
ВОНИ НЕ ВВАЖАЮТЬ,  
ЩО ВЕСЬ СВІТ ЗАВИНИВ ЇМ 236

**РОЗДІЛ 13**  
ВОНИ НЕ ОЧІКУЮТЬ  
НА МИТТЄВІ РЕЗУЛЬТАТИ 252

**ПІДСУМОК**  
ЯК ЗБЕРЕГТИ СИЛУ ДУХУ? 272

**ПОСИЛАННЯ 277**  
**ПОДЯКИ 286**