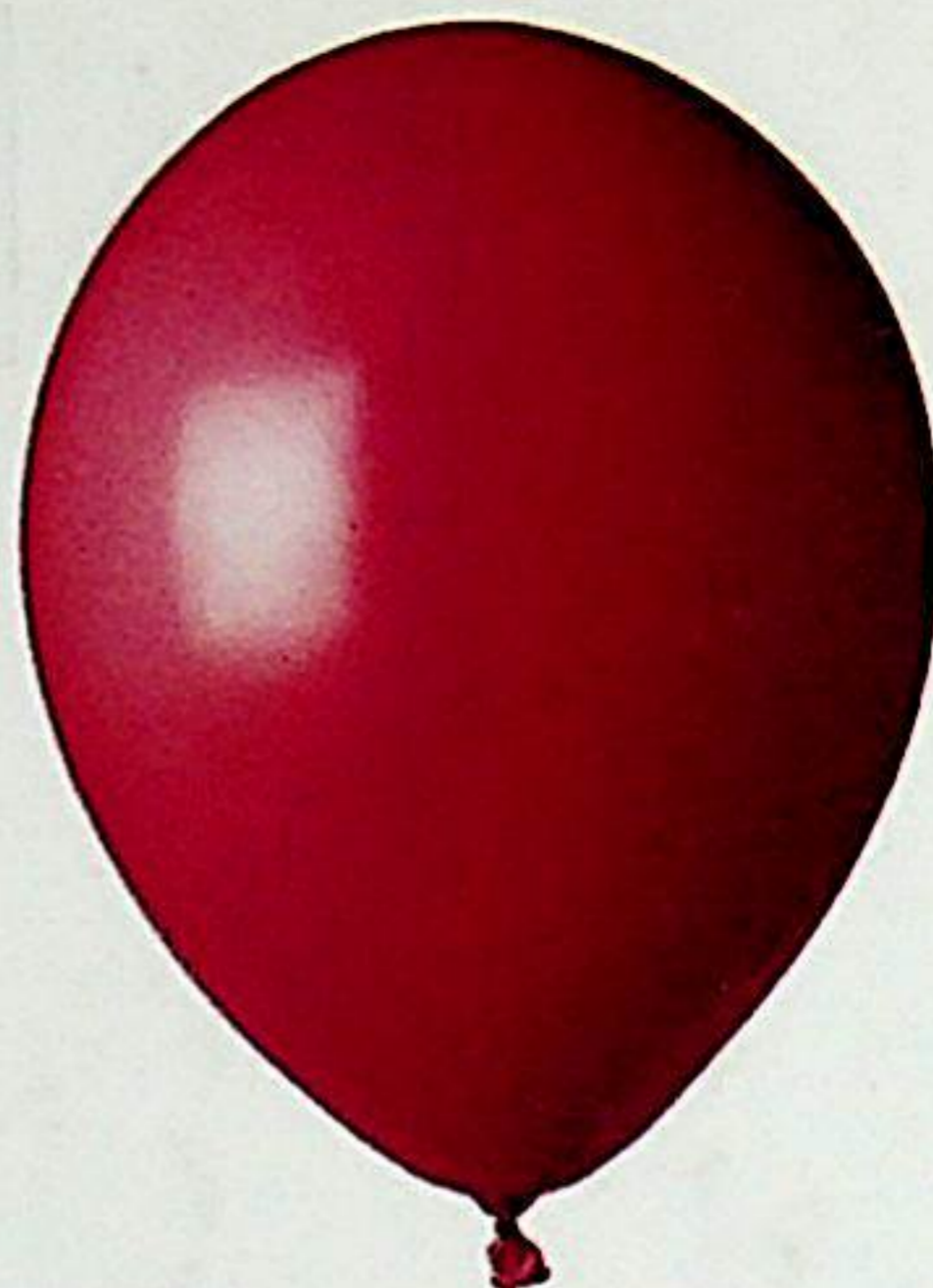
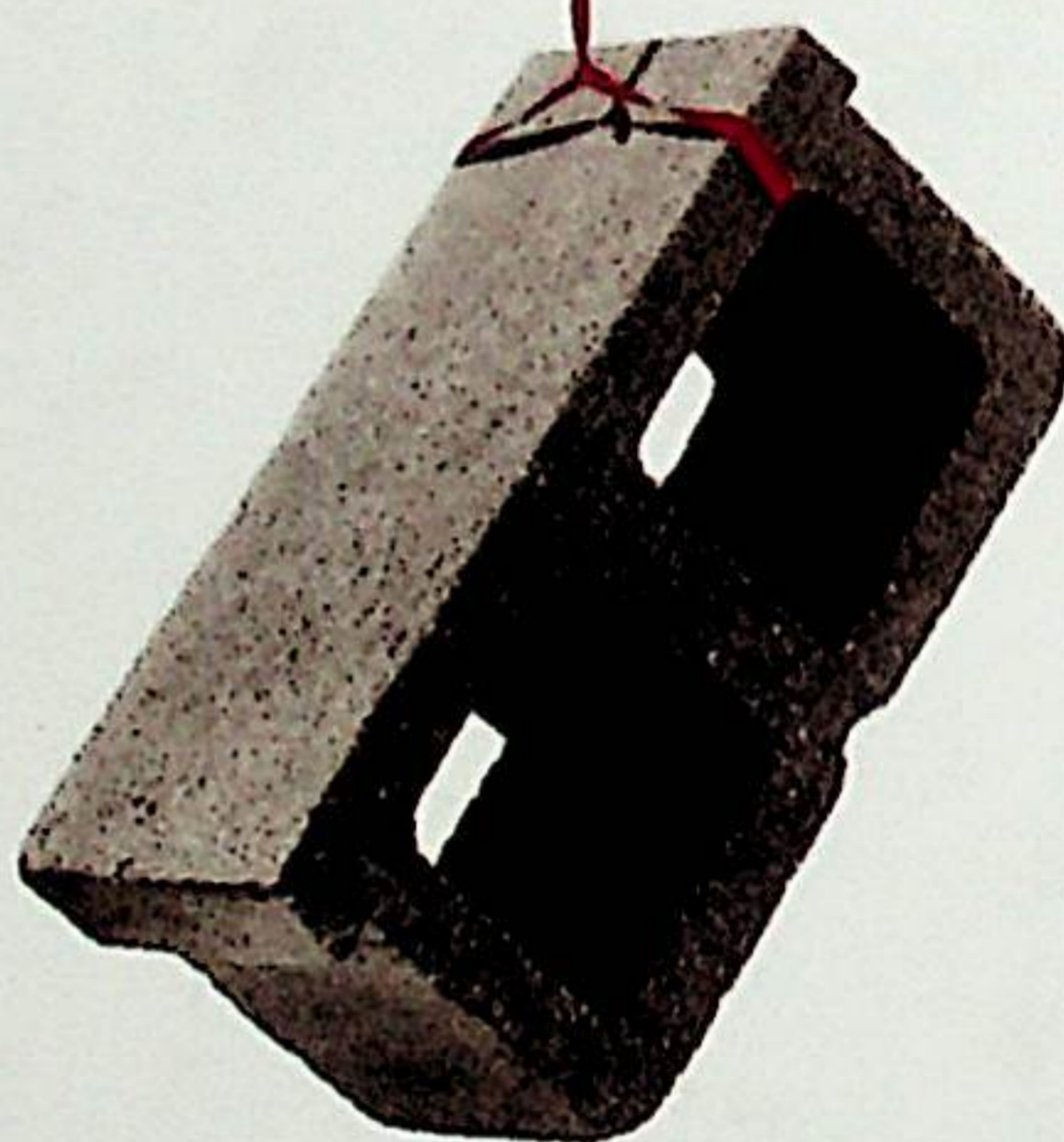


1559866



ПЛАН Б

ЯК ПРОТИСТОЯТИ БІДІ,
СТАТИ ВИТРИВАЛИМ
І ВІДНАЙТИ РАДІСТЬ



ШЕРИЛ СЕНДБЕРГ
АДАМ ГРАНТ

Бестселер №1 за версією *The New York Times*

Потужна, практична й надихаюча книжка про те, як стати витривалішим і рухатися далі попри всі життєві негаразди від операційної директорки *Facebook* і найкращого професора Вортонської школи, авторів бестселерів № 1 за версією *The New York Times* «Включайся» та «Оригінали».

Зміст

Вступ.....	4
Розділ 1. Дихати знову	18
Розділ 2. Як позбутися слона	38
Розділ 3. Платинове правило дружби	56
Розділ 4. Співчуття до себе та впевненість у власних силах	72
Розділ 5. Відновитися, йдучи вперед	97
Розділ 6. Повернути радість	119
Розділ 7. Виховання витривалих дітей	135
Розділ 8. Віднайти силу разом.....	163
Розділ 9. Невдачі та навчання на роботі	182
Розділ 10. Любити та сміятися знову.....	199
Підвищення витривалості разом	227
Подяки.....	228
Примітки.....	234
Показчик	275