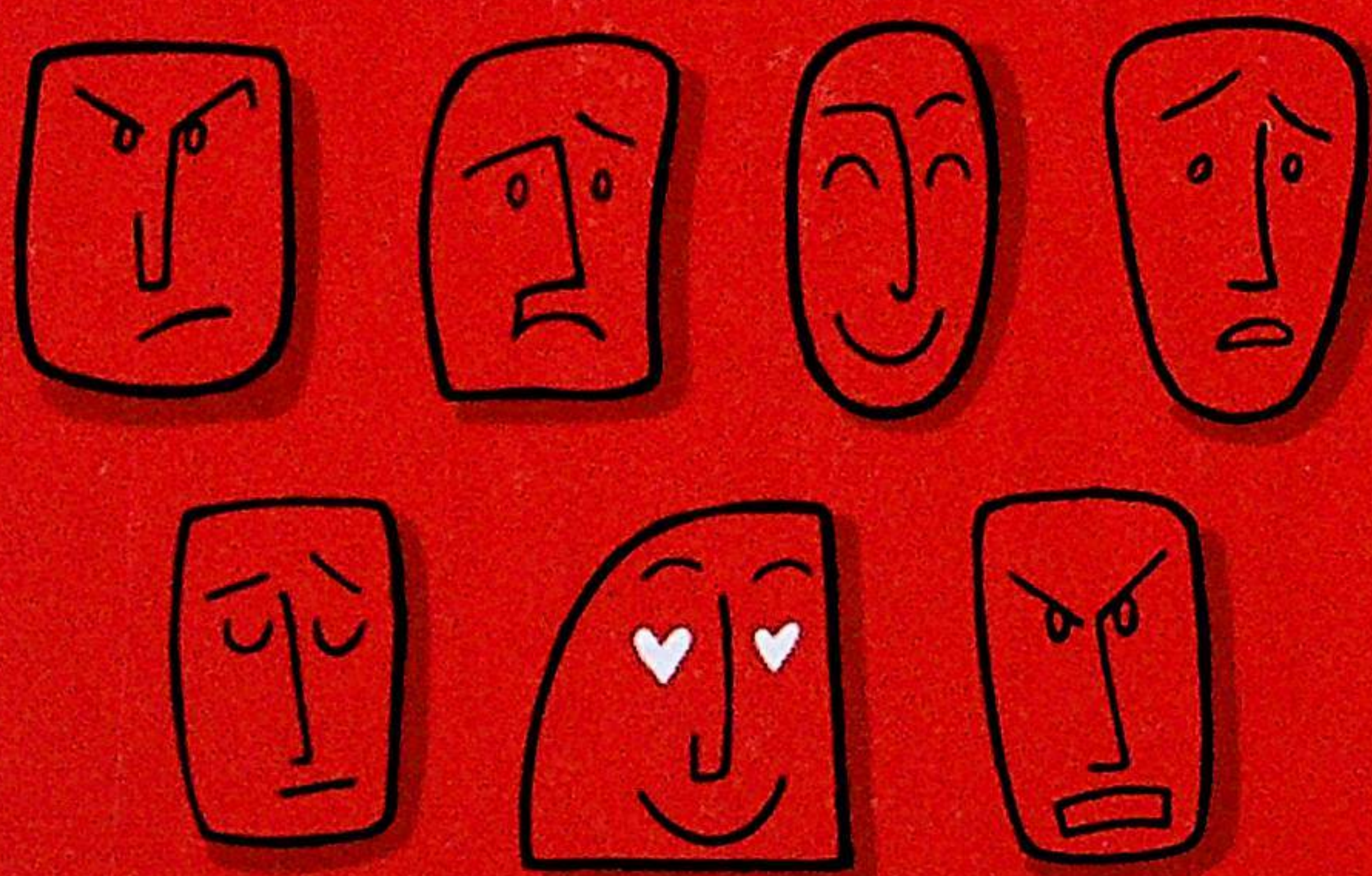


1573841

МАРК ЛІВІН

ІЛЛЯ ПОЛУДЬОННИИ

ПРОСТИМИ СЛОВАМИ



ЯК РОЗІБРАТИСЯ
У СВОЇХ ЕМОЦІЯХ

The
Village

УКРАЇНА

НАШ
формат

Ну як можна заздрити найкращому другові? Якщо я злюсь, то я погана людина? Не знайомитимуся першим: усе одно відмовлять.

Схоже на голоси у вашій голові? Це емоції й почуття намагаються вплинути на наш вибір і настрої. Але є і хороша новина: можна подружитися з ними, навчитися проживати їх. Тоді менше шансів нарубати дров.

Як це зробити? Вам допоможуть Марк Лівін та Ілля Полудьонний. Вони не лише простими словами пояснюють ідеї Фроїда, Юнга, Перлза тощо, а й розказують власні історії, дискутують про життя сучасних українців. У метро наступили на ногу, в соцмережах розкритикували, друзі змагаються в екзотичності відпусток, а ви копаєте картоплю на дачі — це звичні реалії. Але цілком можливо, що після прочитання книжки ви сприйматимете їх інакше. Як і роздратування чи заздрість.

ЗМІСТ

<i>Пролог. Клуб барабанного коня</i>	7
<i>Як читати цю книжку</i>	12
1. <i>Злість, або Віу-віу-віу!</i>	15
2. <i>СОРОМ, або Ай-ай-ай, як так можна?</i>	31
3. <i>ПРОВИНА, або Навіщо я це зробив?</i>	43
4. <i>ЗАЗДРИСТЬ, або Ой, та не треба мені той айфон</i>	55
5. <i>ТРИВОГА І СТРАХ, або Що буде завтра?</i>	67
6. <i>ЩАСТЯ, або Лабрадор з язиком у вікні машини</i>	79
7. <i>ОБРАЗА, або Ну що ти як дитина?</i>	89
8. <i>НУДЬГА, або Можна пошвидше?!</i>	103
9. <i>ГОРДИНЯ, або Найкращий розділ цієї книжки</i>	113
10. <i>НЕНАВИСТЬ, або Я люблю тебе!</i>	123
11. <i>САМОТНІСТЬ, або Британець у Нью-Йорку</i>	135

12.	ВІДРАЗА, або Мене нудить від тебе!	147
13.	ЗАКОХАНІСТЬ, або Метелики полетіли	157
14.	РОЗ(ЗА)ЧАРУВАННЯ, або Життя в режимі «Очікування vs реальність»	169
15.	СУМНІВИ, або Бути чи не бути, чи бути, чи...	179
16.	БЕЗСИЛЛЯ, або Всемогутній я	189
17.	РЕВНОЩІ, або З ким це ти переписуєшся?	199
18.	ВІДШТОВХУВАННЯ, або Чому ти мене не любиш?	209
19.	ПРИНИЖЕННЯ, або Ланістери завжди платять свої борги	221
20.	ГОРЕ Й УТРАТА, або Я хочу знову тебе побачити	231
	Епілог. Вчимося прощатися	244
	Подяки	250
	Що почитати й подивитися до теми книжки	253
	Примітки	261