

Приборкати страх і стрес

5 крутих книг, які можна читати онлайн безкоштовно

ПРИБОРКАТИ СТРАХ ДОСВІД «МОРСЬКОГО КОТИКА»

Автор: Брендон Вебб

Посібник, з допомогою якого ви зможете перетворити свої страхи на друзів, від автора бестселерів New York Time та колишнього «морського котика» Брендона Вебба. Виконуючи небезпечні для життя місії в гарячих точках планети, скажімо, захоплюючи ворожі кораблі чи визволяючи заручників, він навчився опановувати цілком природну паніку перед лицем загрози.

Вебб розробив та викладав програму підготовки снайперів-спецпризначенців, де особливу увагу приділяв п'ятьом етапам приборкання страху — вони є у цій книжці. Здобуті навички він використовує після того, як залишив військову службу: створив та очолив багатомільйонний медійний бізнес. Цивільне життя, авжеж, не таке небезпечне, як місія в пустелі Афганістану, однак відчуття страху й тут часто неабияк дається взнаки.

Автор навчить українців перетворювати страх на союзника. «Ви можете бути в'язнем свого страху, — каже Вебб, — або ж він може стати катапультою, яка запустить вас до омріяного». Головне тут не боротися зі страхом, а щонайперше — зрозуміти його.





ЯК ВЗАЄМОДІЯТИ З ПРОБЛЕМНИМИ ЛЮДЬМИ

Автор: Рой Ліллей

Проблемні люди — замкнені, агресивні, токсичні, надто чутливі... У складних обставинах ми маємо знайти підхід до кожного з них. Багато українців потрапили в чужі домівки, де проживають тимчасово, але мусять уміти налагоджувати спілкування. У цій книжці зібрано поради, як швидко та правильно визначити проблемні сторони кожної людини і зробити їх корисними.

Також творіння автора Роя Ліллея стане вашим навігатором у світі кривдників, причеп, маніпуляторів і любителів поскаржитись. Діалоги-прикладі й ефективні техніки допоможуть вам уникнути складних ситуацій і зберегти спокій під час спілкування з людьми, які доводять вас до сказу. Розуміючи мотиви та поведінку проблемних людей, ви зможете приборкати свою агресію, перемогти ніяковість і лишитись кращою особистістю. Практичні вправи, корисні моделі й цінні поради дозволять вийти переможцем із найгіршої ситуації, навчать давати раду складним покупцям, проблемним людям у царині інформаційних технологій, допоможуть поставити на місце кривдника і дати відсіч.

ВДИВЛЯЮЧИСЬ У СОНЦЕ. ДОЛАЮЧИ СТРАХ СМЕРТІ

Автор: Ірвін Ялом

Як почати цінувати життя та насолоджуватися кожною його хвилиною? Страх смерті — у молодих та старих однаково переслідує нас протягом життя. Ірвін Ялом знає, як притлумити ці деструктивні та похмурі роздуми і прийняти життя в його неминучій скінченності. З гумором і теплотою автор аналізує причини й наслідки, знаходить інструменти для боротьби з потаємними демонами та страхами. Він вчить нас без остраху дивлятися у майбутнє, приймаючи життя таким, яким воно є, і знаходити в цьому найбільше задоволення. Захоплива й цікава розповідь від майстерного оповідача та професіонала своєї справи.

Ірвін Ялом – автор бестселерів «Коли Ніцше плакав», «Шопенгауер як ліки», «Брехуни на кушетці» та «Ліки від кохання».

ІРВІН ЯЛОМ



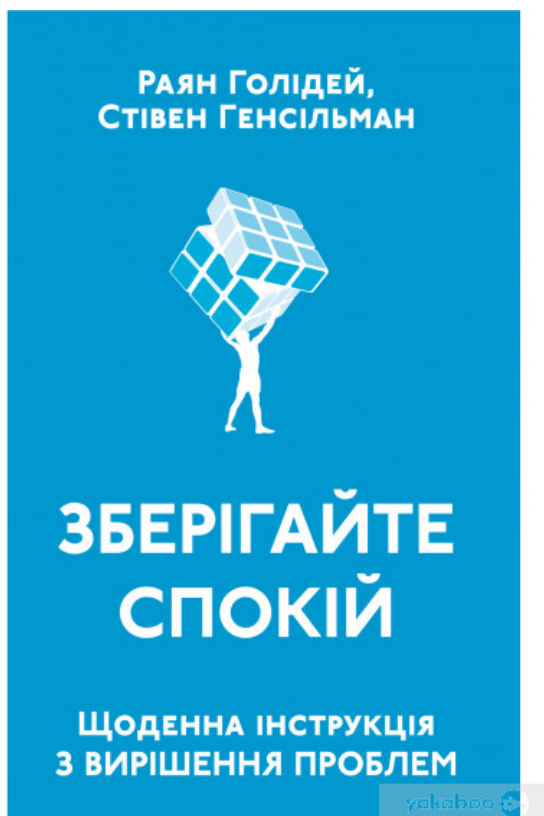
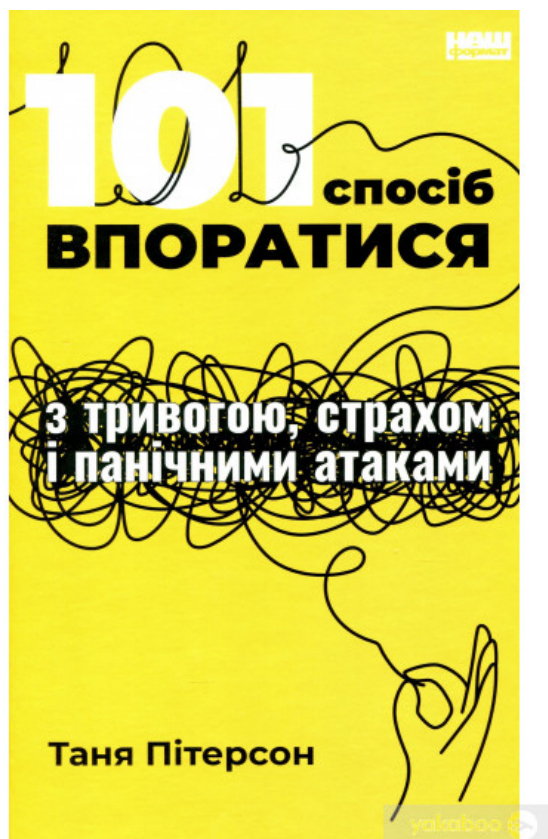
ВДИВЛЯЮЧИСЬ У СОНЦЕ
ДОЛАЮЧИ СТРАХ СМЕРТІ

yakaboo

101 СПОСІБ ВПОРАТИСЯ З ТРИВОГОЮ, СТРАХОМ І ПАНІЧНИМИ АТАКАМИ

Автор: Таня Пітерсон

Випхайте їх за двері. Так, їх — тривоги за минуле й сьогодні, себе й рідних, роботу й навчання. Виставте за двері й покажіть, що від сьогодні вони не владні керувати вашим життям. Авторка цієї книжки пропонує ефективні та перевірені способи, що знизять рівень тривожності і допоможуть відновити контроль над власним життям. Це і дихання, і візуалізації (ви зрозумієте, до чого тут гігантська фіолетова білка), і запитання для фрірайтингу, і спроби домовитися з думками. Аж 101 спосіб виставити свої тривоги за двері — а це половина шляху до щасливого життя. На іншій половині варто розвивати себе. Та із цим ви вже впораєтеся самі, коли завдяки цій книжці здолаєте першу частину дороги.



ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ. ЩОДЕННА ІНСТРУКЦІЯ З ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Автор: Райян Голідей, Стівен Генсільман

Є те, що ми можемо змінити, і те, що ні. Наприклад, війна. Хоч би як ви нервувалися в заторі на виїзді з небезпечної зони, ви не поїдете швидше. Ви не примусите техніку не ламатися в найневдаліший момент, не станете нижчим або вищим, не народитеся в іншій країні. Але нервуючись через те, що не змінити, ми витрачаємо сили, ресурси й час, які могли би спрямувати на те, на що справді можемо вплинути.