

159.9
Б87

NEW YORK TIMES
BESTSELLER

ДАРИ НЕДОСКОНАЛОСТІ

ЯК ПОЛЮБИТИ
СЕБЕ ТАКИМ,
ЯКИЙ ТИ Є

*Ваш путівник
до повнокровного життя*

БРЕНЕ БРАУН

THE GIFTS OF IMPERFECTION

LET GO OF WHO YOU THINK YOU'RE
SUPPOSED TO BE AND EMBRACE
WHO YOU ARE

BRENE BROWN



Hazelden
Publishing

ДАРИ НЕДОСКОНАЛОСТІ

ЯК ПОЛЮБИТИ СЕБЕ ТАКИМ, ЯКИЙ ТИ Є

ВАШ ПУТІВНИК

ДО ПОВНОКРОВНОГО ЖИТТЯ

БРЕНЕ БРАУН

УДК 159.9

ББК 88

Б87

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

First published in the United States by Hazelden Foundation.
Published by arrangement with Hazelden Foundation (USA) |
via Perseus Books (USA) and Alexander Korzenevski Agency (Russia)

Перекладено за виданням:

Brown B. The gifts of imperfections : let go of who you think you're supposed
to be and embrace who you are / Brené Brown. — Center City :
Hazelden Publishing, 2010. — 160 p.

Переклад з англійської *Олени Замойської*

Дизайнер обкладинки *Кирило Ткачов*

Популярне видання

БРАУН Брене

Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є

Керівник проекту *З. О. Бакуменко*
Координатор проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. І. Кривко*
Редактор *О. М. Сидоренко*
Художній редактор *Ю. О. Сорушейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Свляхов*
Коректор *М. М. Бадах*

Підписано до друку 10.01.2017. Друк офсетний.
Гарнітура «QuantAntiqua». Ум. друк. арк. 9,62.
Дод. наклад 7000 пр. Зам. № 17-258.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: sop@bookclub.ua

Віддруковано у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-617-12-2460-5 (укр.) (дод. наклад)
ISBN 978-1-59285-849-1 (англ.)

© Brené Brown, 2010
© Hemiro Ltd, видання українською мовою,
2017
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2017

Стіву, Еллен і Чарлі.
Я люблю вас усім серцем

ЗМІСТ

Передмова.....	11
Подяки.....	21
ВСТУП. Щиросердне життя.....	22
Подорож.....	22
Визначальні моменти.....	24
АКТИвація.....	25
Який внесок я сподіваюся зробити.....	28
Сміливість, співчуття і душевна близькість - дари недосконалості.....	31
Найманий убивця і буря сорому.....	31
Сміливість.....	39
Співчуття.....	44
Особисті кордони і співчуття.....	45
Взаєморозуміння.....	50
У пошуках сили кохання, душевної близькості й самодостатності.....	54
Визначення кохання і душевної близькості.....	56
Кохати і бути близькими.....	61
Чи можна любити інших більше за себе?.....	63
Що стоїть на заваді.....	66
Екстремний виклик на боротьбу із соромом.....	79
Я зцілилася від сорому, досліджуючи його!.....	85
На що схожий сором?.....	91

ДОРОГОВКАЗ № 1. Розвиток автентичності:	
не зважайте на думку інших.....	95
Активация.....	102
ДОРОГОВКАЗ № 2. Формування поблажливості до себе:	
позбудьтеся перфекціонізму.....	104
Співчуття до себе.....	111
Активация.....	113
ДОРОГОВКАЗ № 3. Виховання стійкості духу:	
забудьте про відчай і безпорадність.....	115
Що формує психологічну стійкість?.....	116
Надія і зневіра.....	118
Розвиток критичного мислення.....	122
Притлумлення і згладження емоцій.....	125
Притлумлюючи темряву, ми притлумлюємо світло.....	130
Активация.....	133
ДОРОГОВКАЗ № 4. Культивування почуття вдячності і радості:	
позбудьтеся страху дефіциту і темряви.....	134
Вдячність.....	135
Що таке радість?.....	137
Страх дефіциту і темряви.....	139
Страх темряви.....	140
Страх дефіциту.....	142
Активация.....	145
ДОРОГОВКАЗ № 5. Розвиток інтуїції і довіри:	
не бійтеся невизначеності.....	146
Інтуїція.....	147
Віра.....	150
Активация.....	152

ДОРОГОВКАЗ № 6. Розвиток творчості: забудьте про порівняння.....	154
АКТивація.....	160
ДОРОГОВКАЗ №7. Дозвіл на гру і відпочинок: позбудьтеся виснаження як статусного символу і продуктивності як мірила самооцінки.....	161
АКТивація.....	169
ДОРОГОВКАЗ № 8. Пошуки спокою й умиротворення: позбудьтеся тривожності як стилю життя.....	170
Спокій.....	172
Умиротворення.....	174
АКТивація.....	177
Дороговказ № 9. Вибір осмисленої праці: припиніть сумніватися в собі і вважати, що ви щось «повинні».....	179
Сумніви у собі і почуття обов'язку.....	181
Приємно познайомитися. Чим ви займаєтеся?.....	183
АКТивація.....	185
ДОРОГОВКАЗ № 10. Дозвіл на сміх, спів і танці: забудьте про «крутизну» і постійний самоконтроль.....	187
Пісня.....	189
Танець.....	190
«Крутизна» і «постійний контроль».....	192
АКТивація.....	197
Прикінцеві думки.....	198
Про процес дослідження. Для любителів сенсацій і схиблених на методології.....	201
Про автора.....	205