

ЭЛЕН КЛАРК

Как быть самим собой

КАК ПЕРЕСТАТЬ УДОВЛЕТВОРЯТЬ
ВСЕХ ВОКРУГ



Элен Кларк
Как быть самим собой. Как перестать удовлетворять всех вокруг

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45566507
ISBN 9785005052117*

Аннотация

Как быть самим собой, обрести внутреннюю целостность и гармонию, избавиться от желания всем понравиться. Чтобы разобраться в этом непростом вопросе, для начала заглянем в детство...Изображение для обложки используется согласно лицензии Creative Commons CC0

Содержание

Как быть самим собой, обрести внутреннюю целостность и гармонию, избавиться от желания всем понравится?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Как быть самим собой Как перестать удовлетворять всех вокруг

Элен Кларк

Редактор Фарида Фатахова

Переводчик Екатерина Тарасова

© Элен Кларк, 2019

© Екатерина Тарасова, перевод, 2019

ISBN 978-5-0050-5211-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как быть самим собой, обрести внутреннюю целостность и гармонию, избавиться от желания всем понравится?

Чтобы разобраться в этом непростом вопросе, для начала, заглянем в детство. Когда мы говорим о чувстве собственно-го достоинства, нам трудно избежать изучения опыта нашего детства. Именно здесь формируется наше чувство идентичности, и от наших отношений с родителями зависит, будем ли мы во взрослой жизни получать признание или нет.

Если потребность угодить другим является самой сильной, источник этого желания часто связан с жестоким обращением со стороны родителей в детстве. Дети, которые подвергаются физическому или психологическому насилию, часто приходят к выводу, что удовлетворение их «надзирателей» делает их мягче. Повторные попытки смягчить наказание (иногда продолжающиеся месяцы или даже годы) становятся привычкой и неотъемлемой частью личности ребенка, который во взрослой жизни автоматически хочет угодить другим, даже не подозревая ни о каком гневе или критике.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.