

Отзывы о книге «Выбросите список дел!»

«Эта книга изменит вашу жизнь. Более того, она поможет вам спасти ее. Доктор Саманта Броди мотивирует и вдохновляет вас, позволяя понять, чего вы действительно хотите, чтобы сделать оптимальный выбор. Это необходимо, если вы готовы проявить заботу о себе».

*Александра Джемисон, автор книги «Женщины, еда, желания»,
одна из создателей фильма «Двойная порция» (Super Size Me)*

«Книга “Выбросите список дел!” легко читается и выполняет три важные функции. Во-первых, она дает вам новое понимание, почему вы находитесь в состоянии стресса. Далее она помогает осознать, чего вы на самом деле хотите. И наконец, книга учит принимать активные решения и совершать простые перемены, которые позволяют воплощать их в жизнь. Прочитайте эту книгу, когда будете готовы к переменам!»

*Крис Гильбо,
автор книг «Подработка» и «Счастье достижения цели»*

«Советы доктора Саманты Броди — продуманное руководство к действию, позволяющее изменить жизнь к лучшему. Эти советы помогают справляться с давлением со стороны общества, учитывая, что современная мораль требует от человека постоянно быть занятым общественно полезными делами. Доктор Броди предлагает способы найти источник ощущения, как будто тебя накрыло с головой. Затем автор помогает читателю разработать собственный план действий, показывая, что можно шаг за шагом двигаться от стрессового состояния к счастью. Если вы готовы переосмыслить свой стресс, начните с этой книги».

*Шон Экор, автор бестселлеров The New York Times
«Большой потенциал» и «Преимущества счастья»*

«Когда на меня давит ощущение, которое хорошо описывают слова “все навалилось”, мне нужны две вещи: уверенность, что у других людей тоже бывает такое состояние, и практический план, который поможет уменьшить давление. Я нашла все это и многое другое в книге “Выбросите список дел!”. От читателя не требуется специальной подготовки; книга представляет собой мощный ресурс для всех, кто хочет понять себя, вернуться на собственную дорогу и повысить качество жизни».

*Джули Моррис, автор бестселлеров New York Times
и основатель YouTube-канала Luminberry*

«Ощущение перегрузки — хроническая проблема огромного количества людей, но избитые фразы и пустые советы, которые они слышат по этому поводу от окружающих, не помогают докопаться до первопричин. Доктор Саманта Броди избегает банальностей. Напротив, она помогает вам принимать конкретные, реализуемые и подходящие именно вам решения, чтобы преодолеть прошлое. Эта книга для вас, если вы хотите не просто справляться с новыми потрясениями, но и начать делать нечто большее, то, что реально важно для вас».

Чарли Гилки, автор книги «Начни завершать»

«Я тоже учу людей справляться с тревогой и стрессом, и мне как специалисту в этой области очень импонирует подход доктора Саманты Броди. С невероятной мудростью и сопереживанием она показывает читателям, как понять, что они могут изменить, чего не могут и что не стоит менять. В итоге вам становится легче принимать все как есть и реализовывать стратегии, позволяющие делать выбор, в результате которого в вашей жизни станет меньше стресса и больше легкости».

*Джессика Ортнер, автор бестселлера New York Times
«Быстрое решение, чтобы похудеть и полюбить свое тело»*

«Как вы управляете своей жизнью? Ваши повседневные дела работают на вас или против вас? Если вы не исключаете, что ваши действия могут иметь для вас негативные последствия, тогда книга "Выбросите список дел!" будет вам очень полезна. Управлять жизнью не всегда легко, но доктор Саманта Броди помогает нам делать маленькие шажки, чтобы легко идти вперед».

*Энджел Чернофф, автор бестселлера
The New York Times «Возвращение к счастью»*

«Стратегия четырех шагов, которую доктор Броди предлагает в своей книге "Выбросите список дел!", наглядно показывает, что, изменяя отношение к жизни, изучая себя и последовательно двигаясь в избранном направлении, вы можете улучшить свое здоровье. Книга служит ценным путеводителем на пути к исцелению»

*Алан Габи, доктор медицины,
автор книги «Медицина через диету»*

«Счастье — это не легковесное дополнение, а важнейшая, не подлежащая сомнениям составляющая полноценной, осмысленной и здоровой жизни. Книга доктора Саманты Броди "Выбросите список дел!" наставляет нас на путь счастья и дает зеленый свет нашему движению к здоровью и радости, где мы сами определяем правила. Я рада высказаться в поддержку этой важной книги!»

*Натали Коган, основатель сайта happier.com,
автор бестселлера «Стать счастливее»*

«Я обращаюсь к доктору Броди, когда мне кажется, что у меня не просто забот по горло, а они уже захлестнули меня с головой. В такой ситуации доктор Броди не пытается утешить, соглашаясь, что трудно управляться со всеми задачами. Она подсказывает, как научиться дышать свободно, даже если хлопот полон рот, работы через край и жизнь предъявляет к тебе слишком много требований. Если вы задавлены постоянными перегрузками, прочтите эту книгу. Это именно То, Что Вам Нужно».

*Меган Дивайн, автор книги
«Это нормально, что ты не в норме»*

«Доктор Саманта Броди точно определяет проблему перегрузки и знает, как ее решить. Ее подход представляет собой новое отношение к жизни, стрессу, здоровью и позволяет навсегда обрести контроль над перегрузками. Доктор Саманта, спасибо за это сокровище!»

*Ванесса ван Эдвардс, ученый, исследующий поведение,
автор книги «Приковать внимание»*

«Доктор Саманта Броди разработала вдохновляющий, реалистичный и вполне мощный план преодоления перенапряжения и потрясений. Я профессионально занимаюсь комплексным оздоровлением и фитнесом, и меня очень воодушевляет, что найден такой научно-практический подход к состоянию перегрузок и стресса, который заставит вас замереть от восторга. Книга "Выбросите список дел!" поможет сосредоточиться на нужных вещах и начать больше любить себя и других».

Эрин Стутленд, специалист по комплексному оздоровлению и фитнесу, автор книги «Мантры в движении»

«Люди, мы живем один раз, и доктор Саманта Броди напоминает: чтобы прожить свою жизнь как можно лучше, при этом участвуя в жизни любимых, мы должны расставить приоритеты так, чтобы забота о себе работала на нас. Эта замечательная книга полна удивительных практических советов. Купите ее, погрузитесь в нее, позвольте ей изменить себя».

Ричи Нортон, автор книги «Сила начать безумное»

«Д-р Саманта Броди не просто слегка подталкивает читателя в правильном направлении. Ее книга "Выбросите список дел!" — это проводник по лабиринту самопознания. Путешествие по этому лабиринту может быть хорошим, плохим или трудным, но оно должно помочь нам построить такую жизнь, о которой мы всегда мечтали. Очень рекомендую эту книгу, способную преобразить жизнь».

*Карла Бирнберг,
автор книги «Что ты можешь, когда можешь»*

«Д-р Саманта Броди легко ведет нас от разочарования к свободе, от волнения к спокойствию, от потрясения к потрясающей жизни. Получите удовольствие от этой книги, которая сослужит вам добрую службу».

*д-р Том О'Брайан,
автор книги «Аутоиммунная коррекция»*

«Если бы все подростки и их родители использовали прекрасные инструменты, предложенные доктором Броди, у меня и у других психотерапевтов, специализирующихся на проблемах подросткового возраста, не было бы работы».

*д-р Майкл Брэдли, автор бестселлера
«Да, твой подросток сумасшедший!»*

«Кто из нас не чувствовал себя подавленным? Мы принимаем стресс как часть жизни, но что, если можно жить без стресса? Книга "Выбросите список дел!" предлагает читателям новый позитивный подход, позволяющий переосмыслить источники стресса, которые мешают нам полностью раскрыть свой потенциал».

*Эми Бланксон, автор бестселлеров
«Будущее счастья» и «Эффект ряби»*

«Д-р Саманта Броди указывает путь спасения для тех, кто страдает от перегрузки и стресса, и возвращает нас к жизни, в которой есть место страсти и движению к цели».

*Джен Хансард, главный исполнительный директор
компании Simple Green Smoothies*

«Доктор Броди дает каждому шанс по-настоящему изменить свою жизнь, и это редкий подарок судьбы. Книга “Выбросите список дел!” рассказывает, как практически применить принципы натуропатической медицины в условиях многообразия и запутанности человеческих переживаний. Изложенный в ней подход — “столбовой путь” к самому себе, только себе лучшему и более счастливому, чем прежний».

д-р Пол Андерсон, соавтор книги «Лечение рака вне стереотипов»

«Книга “Выбросите список дел!” д-ра Саманты Броди — это пошаговая инструкция по избавлению от перегрузок. Здесь вы не найдете банальных советов типа “составляйте списки дел” или “начните медитировать”, которые обычно работают недолго. Вместо этого автор меняет взгляд читателя на стресс и жизненные потрясения, в результате чего возникают устойчивые изменения. Во всех разделах книги много упражнений, благодаря которым процесс перехода к новой жизни становится персонализированным. Если каждый день вы оказываетесь перед лицом стресса, эта книга для вас».

Эйлин Бейли, автор книги «Что пошло правильно: смените взгляд ради счастливого настоящего»

«Книга доктора Саманты Броди “Выбросите список дел!” появилась как нельзя кстати, ведь сейчас даже основополагающие ценности общества ставятся под сомнение. Автор раскрывает суть вещей, а это вселяет надежду и дает силы жить той жизнью, которую вы создаете для себя, а не для своих родителей, соседей или коллег. Настало время не просто прочитать эту книгу, но и реализовать ее принципы. Вы заслуживаете этого!»

д-р Мишель Робин, целитель-холистик, основатель центра Your Wellness Connection («Оздоровление») и автор бестселлера «Маленькие перемены — большие сдвиги»

«Без понимания собственных внутренних ценностей, целей и желаний невозможно рассчитывать, что когда-нибудь твоя жизнь будет соответствовать твоей природе и тому, как ты хочешь себя ощущать. Доктор Саманта Броди заставляет задуматься и делает это с невероятной мудростью и сопереживанием. Именно понимание становится исходной точкой, с которой начинается обучение. Автор вдохновляет на действия, которые ведут к улучшению здоровья, при этом не добавляя пунктов в твой и без того длинный список дел!»

д-р Джессика Драммонд, основатель и генеральный директор Института комплексного подхода к женскому здоровью

«Д-р Саманта Броди использует интеграционный подход к определению всепроникающих перегрузок, жертвами которых мы становимся в сегодняшнем стремительном мире. Ее подход поражает своей убедительностью и своевременностью. Читатель получает “генеральный план”, согласно которому может выстроить бережное отношение к самому себе на прочном фундаменте личных ценностей. Именно такой фундамент закладывает основу трансформации и долговременных изменений».

Кристен Ли, доктор педагогических наук, лицензированный независимый врач-консультант по социальным вопросам, ведущий специалист, удостоенный награды кафедры поведенческих наук Северо-Восточного университета (Бостон), автор книг «Перезагрузка: используйте стресс с пользой» и «Ментальность + интеллект: новая психология мышления»



САМАНТА БРОДИ

ВЫБРОСИТЕ СПИСОК ДЕЛ!

КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ СТРЕССА ЗА 4 ШАГА

БОМБОРА[™]

Москва 2021

УДК 616.89
ББК 53.57
Б88

Dr. Samantha Brody
OVERCOMING OVERWHELM:
DISMANTLE YOUR STRESS FROM THE INSIDE OUT

Copyright © 2019 Dr. Samantha Brody. This Translation published
by exclusive license from Sounds True, Inc.

Броди, Саманта.

Б88 Выбросите список дел! Как избавиться от стресса за 4 шага / Саманта Броди ; [перевод с английского П. В. Золотаревской]. — Москва : Эксмо, 2021. — 352 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-102155-9

Стресс стал неотъемлемой частью жизни современного человека. От него нельзя убежать и спрятаться – забот и поводов для беспокойства с каждым днем становится все больше, – но можно научиться управлять стрессом до того, как он завладеет вами. В этой книге вы найдете программу из 4 простых шагов, которые позволят достичь душевного спокойствия и хорошего самочувствия. Ее автор, доктор Саманта Броди, за 20 лет практики помогла тысячам людей справиться со стрессом. Теперь ее рекомендации и упражнения помогут и вам стать более здоровыми, уверенными в завтрашнем дне и счастливыми.

УДК 616.89
ББК 53.57

ISBN 978-5-04-102155-9

© Золотаревская П.В.,
перевод на русский язык, 2020
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Эта книга не заменяет рекомендаций врачей, экспертов в области психического здоровья или других специалистов, предоставляющих медицинские услуги. Скорее наоборот — она дает информацию, которая поможет читателю сотрудничать с врачами, экспертами в области психического здоровья или другими специалистами, предоставляющими медицинские услуги, в совместном движении к оптимальному самоощущению. Советуем читателям внимательно изучить изложенные в ней идеи и обратиться за советом к специалисту, прежде чем начать их использовать.

Некоторые имена и персональные данные были изменены в целях защиты частной жизни людей.

Посвящается Джулиану,
моему маленькому и не по годам мудрому сыну,
который всегда знает, что сказать,
чтобы помочь мне увидеть свет
в конце туннеля.

Я люблю тебя
больше, чем могу сказать.
Работай усердно
и верь в себя.

«Я никогда не говорил тебе,
что жизнь будет легкой».

Мой папа, ГОВАРД БРОДИ (1931–2016)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение ... 17

НОВОЕ ПОНИМАНИЕ ПЕРЕГРУЗОК ... 23

ГЛАВА 1 Влияние перегрузок ... 25

ГЛАВА 2 Теория чаши ... 36

ГЛАВА 3 Ваша жизнь, ваш выбор ... 49

ШАГ 1 ЛИЧНЫЕ ОРИЕНТИРЫ. ПУТЕВОДНАЯ ЗВЕЗДА ... 55

ГЛАВА 4 Кем вы хотите быть? ... 57

ГЛАВА 5 Как вы хотите себя чувствовать? ... 72

ГЛАВА 6 Что вы хотите делать? ... 86

ШАГ 2 ЗАЛОЖИТЕ ФУНДАМЕНТ ... 99

ГЛАВА 7 Искусство меняться ... 100

ГЛАВА 8 Определите, что вам мешает ... 110

ГЛАВА 9 Соберите свою команду ... 138

ГЛАВА 10 Укрепите свой образ мыслей ... 159