

# Зміст

- 7 Про автора
- 9 Відгуки
- 11 Вступ  
Назустріч Сонцю

## ЧАСТИНА I. ДОСЛІДЖЕННЯ ВАШОГО ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ

- 19 Розділ 1  
**Психологічний всесвіт**
- 29 Розділ 2  
**Розділена Планета (Частина 1)**  
*Як зрозуміти себе та свого Шимпанзе*
- 67 Розділ 3  
**Розділена планета (Частина 2)**  
*Як керувати своїм Шимпанзе*
- 104 Розділ 4  
**Планета-супутник (Частина 1)**  
*Як розуміти Комп'ютер у нашій голові*
- 128 Розділ 5  
**Планета-супутник (Частина 2)**  
*Як управляти своїм Комп'ютером*
- 149 Розділ 6  
**Особистість і Розум**  
*Як працює ваш розум і як він впливає на вашу особистість*

## ЧАСТИНА II. ПОВСЯКДЕННІ ФУНКЦІЇ

- 171 Розділ 7  
**Планета інших**  
*Як зрозуміти інших людей та налагодити стосунки з ними*
- 196 Розділ 8  
**Супутник зграї**  
*Як обрати правильне коло підтримки*
- 210 Розділ 9  
**Об'єднана планета**  
*Навички ефективної комунікації*

- 244 Роздл 10  
**Планета Реального світу**  
*Як створити правильне середовище*
- 253 Роздл 11  
**Супутник раптового стресу**
- 274 Роздл 12  
**Супутник хронічного стресу**  
*Як боротися з тривалим стресом*

### **ЧАСТИНА ІІІ. ВАШЕ ЗДОРОВ'Я, УСПІХ І ЩАСТЯ**

- 291 Роздл 13  
**Планета тіней і Пояс астероїдів**  
*Як навчитися дбати про своє здоров'я*
- 302 Роздл 14  
**Планета успіху та три її супутники**  
*Підґрунтя успіху*
- 339 Роздл 15  
**Планета успіху**  
*Як планувати успіх*
- 369 Роздл 16  
**Планета щастя**  
*Як бути щасливими*
- 396 Роздл 17  
**Супутник упевненості в собі**  
*Як бути впевненим у собі*
- 406 Роздл 18  
**Супутник безпеки**  
*Як навчитися почуватися у безпеці*
- 415 **Погляд у майбутнє**  
Схід Сонця
- 417 **Додаток А**  
Схема Психологічного всесвіту
- 418 **Додаток Б**  
Схема Психологічного всесвіту
- 420 **Додаток С**  
Наукові дані в основі Моделі Шимпанзе
- 431 **Подяки**

# Про автора

Професор Стів Пітерс — лікар-психіатр, який понад двадцять років працює в галузі клінічної психіатрії. Він здобув вищу освіту в сфері математики й медицини, а також закінчив навчання в аспірантурі, де вивчав спортивну медицину та психіатрію.

Від 1994 року професор Пітерс викладає у Шеффілдському університеті. Крім того, він є деканом медичного факультету та членом екзаменаційної комісії Королівської колегії психіатрів.

Також професор працює в галузі професійного спорту. Він є штатним психіатром британської професійної шосейної велокоманди та консультантом-психіатром англійського футбольного клубу «Ліверпуль». Із 2001 по 2014 роки професор Пітерс був штатним психіатром британської збірної з велоспорту. Його методи управління розумом набули шаленої популярності завдяки підвищенню результативності професійних британських велосипедистів. Спортсмени після Літніх олімпійських ігор 2012 року привезли додому 12 медалей, серед яких вісім — золоті.

Стівен Джеррард, сер Кріс Гой, сер Бредлі Вігінс, Ронні О'Салліван, Вікторія Пендлтон, Деніел Старридж та Крейг Белламі публічно заявляли про те, що унікальна модель Шимпанзе, запропонована професором Пітерсом, допомогла їм істотно поліпшити спортивні досягнення. До того ж, професор бере участь у підготовці представників дванадцяти інших

олімпійських видів спорту, зокрема тхеквондо та греблі на каное, а також англійських регбістів і футболістів прем'єр-ліги.

Крім професійного спорту, професор Пітерс також співпрацює з представниками вищого керівництва низки організацій, співробітниками медичних закладів, пацієнтами та студентами університету. Він допомагає їм збагнути, чому вони думають і діють так, а не інакше, і як їм змінити власний розум, щоб підвищити продуктивність як у роботі, так і в особистому житті.

«Модель Шимпанзе», розроблена професором Пітерсом, здатна допомогти в будь-якій сфері життя. Книжка «Парадокс Шимпанзе» вперше відкрила широкій аудиторії двері до робіт професора, і автор сподівається, що його поради стануть у пригоді кожному читачеві.

# Відгуки

*«Гадаю, без Стіва я ніколи не змогла б реалізувати свій потенціал».*

Вікторія Пендлтон

*«Без Стіва я нізащо не здобув би золоту медаль в Афінах у 2004 році».*

Сер Кріс Гой

*«Він найкращий. Відтоді, як я познайомився з роботами Стіва, моя гра за Ліверпуль та Англію стала неперевершеною».*

Стівен Джеррард

*«Стів Пітерс — геній».*

Дейв Брейлсфорд, директор британської збірної з велоспорту та генеральний менеджер команди SkyProCycling

*«Ця книжка Стіва Пітерса... саме їй я завдячую своєю відмінною формою. Вона дуже сильно вплинула на мене».*

Крейг Белламі

*«Ця книжка — просто якась фантастика... В ній описані прості, але надзвичайно ефективні способи істотно поліпшити ваше життя».*

Ронні О'Салліван

*«Якщо ви бажаєте дізнатися про психологічні прийоми, що допомогли Бредлі Вігінсу перемогти в «Тур де Франс», відкрийте цю книжку — в ній все написано».*

Річард Бейкон в ефірі радіостанції RadioFiveLive

*«Абсолютно дивовижна, фантастична книжка... Я просто одержимий нею».*

Кріс Еванс в ефірі радіостанції RadioTwo

Вступ

# Назустріч Сонцю



## Книжка

Мета цієї книжки — допомогти вам зрозуміти, як працює ваш розум. Тут описана модель саморозвитку й поліпшення всіх аспектів вашого життя.

Працюючи психіатром і лектором, я часто чув від людей типові запитання. Ці питання, зазвичай, зосереджені на особистих проблемах, які ці люди не в змозі зрозуміти чи вирішити.

Наведу найпоширеніші приклади:

### Як...

- стати такою людиною, якою мені хотілося би бути?
- підвищити самооцінку?
- поліпшити особисте життя?
- досягти успіху та щастя?
- зберігати внутрішню мотивацію?
- працювати ефективніше?

### Чому я...

- так багато хвилююся?
- такої низької думки про себе?
- відчуваю, ніби мене постійно засуджують?

Купити книгу на [сайте kniga.biz.ua >>>](http://www.kniga.biz.ua)

- часом дію всупереч здоровому глузду?
- іноді маю дуже ірраціональні думки?
- часто відчуваю зміни настрою?
- дозволяю власним емоціям перешкоджати розкриттю мого професійного потенціалу?

#### **Чому я не можу...**

- припинити непокоїтися через те, що думають про мене інші?
- приймати власні рішення?
- керувати гнівом?
- давати відсіч неприємним людям?
- припинити переїдати?
- зберігати вірність?
- припинити зловживати алкоголем?

Цей список може бути нескінченним!

Що пропонує вам ця книжка

#### **Вона здатна допомогти вам:**

- збагнути, як працює ваш розум;
- зрозуміти себе та інших;
- керувати своїми емоціями та думками;
- підвищити якість вашого життя;
- стати щасливішими та успішнішими;
- стати впевненішими у собі та підвищити самооцінку;
- визначити, що саме заважає вам досягти успіху і щастя.

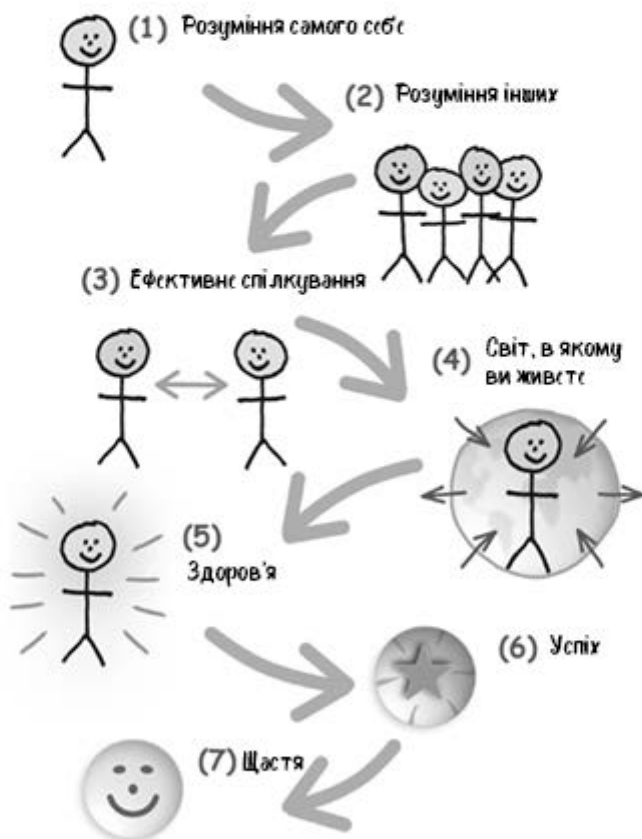
#### **Подорож до самопізнання та розвитку**

Наша мандрівка сторінками цієї книжки охоплюватиме сім основних сфер вашого психологічного портрету, допомагаючи вам зрозуміти себе та інших:



1. Ваш внутрішній світ.
2. Оточення.
3. Спілкування.
4. Світ, в якому ви живете.
5. Підтримка вашого здоров'я.
6. Успіх.
7. Щастя.

## Подорож



Найпростіший спосіб зрозуміти ці сфери — подати їх у вигляді семи окремих планет «Психологічного всесвіту», у мандри якими ми й вирушаємо. Так ви зможете відвідати кожну з цих планет та попрацювати над ними, щоб поліпшити свій особистий Всесвіт. Це своєрідна Сонячна система, однак слово «всесвіт» несе набагато ширшу та глибшу конотацію.

## Психологічний всесвіт



Сонце в цій системі є саме тим місцем, до якого ви прагнете потрапити. Якщо ви наведе лад на всіх цих планетах, ваше Сонце неодмінно засяє!

