



ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ

ТЫ СПРАВИШЬСЯ!

**Как сохранять стойкость,
когда проблемы валят с ног**

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М97

Andrew Matthews
BOUNCING BACK

Copyright © 2023 by Andrew Matthews and Seashell Publishers
All rights reserved. Published by agreement with Seashell Publishers.

Мэтьюз, Эндрю.

М97 Ты справишься! Как сохранять стойкость, когда проблемы валят с ног / Эндрю Мэтьюз ; [перевод с английского Г. А. Кухаревой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Психология. Счастье по Мэтьюзу).

ISBN 978-5-04-217939-6

Книга Эндрю Мэтьюза помогает найти смысл в трудностях и справиться с негативом. Легкий язык, юмор, поддерживающие иллюстрации и реальные истории показывают, как принимать неизбежное, видеть хорошее даже в темные времена и шаг за шагом возвращать устойчивость и внутреннюю опору.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-217939-6

© Кухарева Г. А., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Моим читателям

Благодарю вас за поддержку и за то,
что читали мои книги все эти 35 лет.
Спасибо за ваши письма и электронные сообщения.
Я искренне вам благодарен!

Джули,

моей жене и издателю, — спасибо еще раз!
За твою мудрость, смелость и чуткое руководство,
за долгие часы упорной работы и за те жертвы,
которые ты принесла, чтобы наши книги
смогли дойти до читателей по всему миру.

*Николь МакСвин, Джейн Томас, Джимми Калб,
Джозеф Энгель, доктор Джордж Блэр-Уэст,
Пенни Блэр-Уэст, Глория Уэбб и Мари Мартин —
спасибо за вашу неоценимую помощь
в создании этой книги.*

ТО, ЧТО КАЖЕТСЯ
ВАМ ПОРАЖЕНИЕМ,
ВОЗМОЖНО, СТАНЕТ
НАЧАЛОМ ВАШЕЙ ПОБЕДЫ.



MATTHEWS

СОДЕРЖАНИЕ

1. Найдите смысл в том, что происходит.....15
Что делает вас необыкновенным?
Преодоление препятствий, которые вы не выбрали
2. Примите то, что не можете изменить.....39
Принятие позволяет нам двигаться дальше.
Принятие — это сила
3. Ищите хорошее в каждом дне79
Мы находим в жизни то, что ищем
4. Живите одним днем113
Чувствуете себя перегруженным?
5. Если упали, поднимайтесь!145
Если упал, поднимайся!
6. Поставьте цель175
Нас разрушает не неудача.
Больше всего ранит то, что мы даже не попытались
7. Представьте лучшую жизнь205
Чтобы жизнь стала лучше, мы должны видеть ее такой. Мы становимся тем, о чем думаем
8. Что теперь?227
Все взаимосвязано



ТО, ЧТО
МОГЛО МЕНЯ
УНИЧТОЖИТЬ,
СДЕЛАЛО
СИЛЬНЕЕ!

ДОЛГ

НЕПРИЯТИЕ

ОДИНОЧЕСТВО

НЕУДАЧИ

ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА

И МНОГОЕ
ДРУГОЕ, О ЧЕМ
Я ПРЕДПОЧИТАЮ
ЗАБЫТЬ

Ваши 7 шагов для возвращения к жизни:

1.

Найдите смысл в том, что происходит

Что делает вас необыкновенным?

Преодоление препятствий,
которые вы не выбирали.

2.

Примите то, что не можете изменить

Принятие позволяет двигаться дальше.

Принятие — это сила.

3.

Ищите хорошее в каждом дне

В жизни вы находите то, что ищете.

4.

Живите одним днем

Не волнуйтесь о том, что не можете исправить.

Просто делайте с утра до вечера все, что в ваших силах.

5.

Если упали, поднимайтесь!

Ежедневное упорство приносит
удивительные результаты.

6.

Поставьте цель

Вас не разрушает неудача.


Самое мучительное — даже не попытаться.

7.

Представьте лучшую жизнь

Чтобы жизнь стала лучше,
вы должны увидеть ее такой.

Мы становимся тем, о чем думаем.



ОБРЕТИТЕ ЦЕЛЬ В КАЖДОМ ИСПЫТАНИИ,
И ВАША ЖИЗНЬ НАПОЛНИТСЯ СМЫСЛОМ.

ANDREW MATTHEWS

1

Найдите СМЫСЛ В ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ

Что делает вас необыкновенным?

*Преодоление препятствий,
которые вы не выбрали.*