



Smart Reading

Умное чтение на русском языке



Daring Greatly:  
How the Courage  
to Be Vulnerable  
Transforms the  
Way We Live, Love,  
Parent, and Lead

Brené Brown

# Великие дерзания

Брене Браун

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги:**

**Великие дерзания. Брене Браун**

Серия «Smart Reading.

Ценные идеи из лучших книг»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=62929547](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62929547)*

*Ключевые идеи книги: Великие дерзания. Брене Браун:*

### **Аннотация**

Этот текст – сокращенная версия книги Брене Браун «Великие дерзания». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

#### *О книге*

Неопределенность, риск и эмоциональная незащищенность – постоянные спутники нашей жизни. Почитайте саммари этой книги, чтобы научиться взаимодействовать с ними, открыто принимать как часть бытия – и добиться подлинной реализации.

#### *Зачем читать*

- Узнать, что провоцирует страх уязвимости.
- Увидеть, как мы пытаемся защищать себя и чем за это расплачиваемся.

- Перестать беспокоиться о собственной непогрешимости, выйти за рамки стыда и круто изменить все аспекты жизни – от работы до любви и воспитания детей.

### ***Об авторе***

Брене Браун – ученый, исследователь, преподаватель Колледжа социальной работы при Хьюстонском университете, автор бестселлеров «Дары несовершенства» и «Стать сильнее». Запись выступления Брене на конференции TED-Хьюстон, опубликованная на официальном сайте конференции, набрала более 38 млн просмотров и вошла в пятерку самых популярных видео TED за всю историю.

# Содержание

Уязвимость – основа великих дерзаний	6
Искренняя жизнь	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Smart Reading**  
**Ключевые идеи**  
**книги: Великие**  
**дерзания. Брене Браун**

Оригинальное название:

**Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable**

**Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead**

Автор:

**Brené Brown**

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

# Уязвимость – основа великих дерзаний

*«Нет, не критик, который все заранее рассчитывает, не человек, указывающий, где сильный споткнулся или где тот, кто делает дело, мог бы справиться с ним лучше, – уважения достоин тот, кто на самом деле находится на арене, у кого лицо покрыто потом, измазано кровью и грязью, кто отважно борется, кто допускает ошибки и раз за разом проигрывает, кто знает, что такое великий энтузиазм, великая преданность, и не позволяет себе свернуть с достойного курса, кто, если ему повезет, достигает в итоге высочайшего триумфа, а если не повезет, если он проиграет, то по крайней мере после великих дерзаний...»*

*Теодор Рузвельт, речь «Человек на Арене» от 23 апреля 1910 года, Сорбонна, Париж*

Именно с этой цитаты началась история книги Брене Браун «Великие дерзания». В прошлом менеджер одной из крупнейших телекоммуникационных компаний, официантка, социальный работник в школе, сейчас Брене – автор бестселлеров, исследователь и преподаватель Колледжа социальной работы Хьюстонского университета. В 2010 году Брене выпустила свою третью книгу «Дары несовершенства», снис-

кавшую международное признание, и получила приглашение выступить на конференции TED-Хьюстон (неофициальном подразделении основной конференции TED). Решиться на выступление было нелегко – как большинство людей, Брене боялась публичности, сомневалась в своих силах и ораторских способностях. Единственное, в чем она была уверена, так это в значимости собственных исследований. Брене приняла приглашение.

Запись ее выступления набрала огромное количество просмотров и впоследствии была опубликована на официальном сайте TED, после чего вошла в десятку самых популярных выступлений конференции.

Но тогда, в 2010 году, сразу после конференции Брене открыла сайт TED-Хьюстон и прочла комментарии под видео, среди которых было много негативных высказываний, касавшихся не столько работы, сколько лично ее: толстая, некрасивая, плохо говорит. Брене была в ужасе. К счастью, в этот момент ей на глаза попала цитата Рузвельта, придавшая силы двигаться дальше. Следующий виток своих исследований Брене решила посвятить «великим дерзаниям» – как отважиться сделать что-то значительное, не зная наверняка, ждет тебя победа или поражение, как справиться со стыдом и главное – как принять свою уязвимость и заставить ее работать на себя.

Уязвимость – ключевая тема исследований Брене Браун, красной нитью проходящая сквозь все ее книги. Неопреде-

ленность, риск и эмоциональная незащищенность – постоянные спутники нашей жизни, и лишь научившись взаимодействовать с ними, открыто принимать как часть бытия и каждый день «выходить на арену», мы сможем добиться подлинной реализации.

Великие дерзания требуют храбрости, а храбрость невозможна без признания собственного несовершенства. Большинство людей мечтают стать идеальными, непробиваемыми, никогда не ошибаться, не испытывать стыда и страха, но эта цель недостижима. Жизнь в тени никогда не приведет к успеху, а значит, всем нам пора учиться выходить на свет и показывать себя – учиться быть уязвимыми.

Прочитав это саммари, вы узнаете, что провоцирует страх уязвимости, как мы пытаемся защищать себя, чем за это расплачиваемся и почему принятие собственной уязвимости может изменить все – как мы живем, любим, работаем и воспитываем детей.

# Искренняя жизнь

Брене Браун исследует стыд с 2006 года. Шесть лет она разрабатывала теорию о том, что такое стыд, как он возникает, к чему приводит это чувство и как мы развиваем психологическую устойчивость к мнению тех, кто нас критикует. В ходе исследований Брене также хотела выяснить, что объединяет людей, которых она называет искренними, – то есть наиболее устойчивых к стыду и убежденных в своей значимости.

## **10 рекомендаций для искренней жизни:**

**1. Развивайте аутентичность** (понимание и осознание себя как личности). Это освобождает от заботы о том, что о вас думают другие.

**2. Упражняйтесь в сострадании к себе.** Так вы избавитесь от перфекционизма.

**3. Работайте над укреплением устойчивости духа.** Это освобождает от скованности и чувства беспомощности.

**4. Учитесь выражать чувства радости и благодарности.** Это избавит вас от чувства неполноценности и страха неизведанного.

**5. Развивайте доверие и интуицию.** Они избавляют от тревожности и тяги все контролировать.

**6. Культивируйте творческие способности.** Креативность помогает перестать сравнивать себя с другими.

**7. Старайтесь достичь баланса между работой и отдыхом.** Так вы избавитесь от зависимости «производительность – самооценка» и выйдете из состояния хронического перенапряжения.

**8. Учитесь успокаивать разум.** Это исключает беспокойство как стиль жизни.

**9. Занимайтесь значимой работой.** Это помогает справиться с неуверенностью в себе и избавляет от чувства кабалы.

**10. Как можно чаще пойте, танцуйте, улыбайтесь.** Так вы избавитесь от постоянного самоконтроля.

Как видно из описанного выше, *искренняя жизнь предполагает развитие чувства собственного достоинства, воспитание в себе смелости и сострадания, а также установление крепких связей с окружающими людьми.* Все это требует признания своей уязвимости и смелости открыто проявлять себя.

Одним из основных факторов, мешающих нам на этом пути, Брене считает культуру «вечной недостаточности». Книжки, социальные сети, реалити-шоу на ТВ и в интернете – все твердит нам о том, что жить обычной жизнью бессмысленно. В результате дети, усвоившие этот посыл, оценивают себя исходя из количества лайков в Facebook и Instagram. Может показаться, что нарциссизм – главная болезнь современности, и отчасти так и есть, но если посмотреть на самовлюбленность сквозь призму уязвимости, то выяснится, что

нарцисс – это человек, который боится быть заурядным. Он живет в постоянном страхе быть незамеченным, неоцененным, нелюбимым. При этом в нашем распоряжении с каждым днем оказывается все больше инструментов для сравнения себя с другими, а в этой игре все участники заранее обречены на провал.

***Три компонента «недостаточности»: стыд, сравнение и разобщенность.***

Чтобы понять, в какой культуре вы живете (это может быть как страна в целом, так и любая система, к которой вы себя относите: семья, местное сообщество, рабочий коллектив), попробуйте задать себе несколько вопросов:

- ▶ Считается ли нормой обвинение и поиск виноватых?
- ▶ Имеет ли место хамство?
- ▶ Предполагается ли, что степень самоуважения зависит от количества достижений и уровня производительности?

# 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.