

PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

ROBERT L. LEAHY

CE-AR FI FOST DACĂ...

ELIBERAREA DE REGRETE

Traducere din limba engleză de
Radu Filip

TREI

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTARE:
Victor Popescu

DESIGN ȘI ILUSTRAȚIE COPERTĂ: Andrei Gamarț

DIRECTOR PRODUCŢIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Mihaela Gavriloiu

CORECTURĂ:
Duşa Udrea-Boborel
Oana Apostolescu

Conținutul acestei lucrări electronice este protejat prin copyright (drepturi de autor), iar cartea este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sub orice formă sau prin orice mijloc, fără consimțământul editorului, sunt interzise. Dreptul de folosință al lucrării nu este transferabil.
Drepturile de autor pentru versiunea electronică în formatele existente ale acestei lucrări aparțin persoanei juridice Editura Trei SRL.

Titlul original: *If Only: Finding Freedom from Regret*
Autor: Robert L. Leahy, PhD

Copyright © 2022 The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

© Editura Trei, 2023
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, **C.P.** 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

ISBN (print): 978-606-40-2054-3
ISBN (pdf): 978-606-40-2152-6

Cuprins

Introducere: *La ce bun regretele?* 7

PASUL 1. SĂ ÎNȚELEGEM REGRETUL

UNU. Ce este regretul? 21

DOI. Cum funcționează regretele 39

PASUL 2. ÎNVAȚĂ SĂ IEI DECIZII BUNE

TREI. Ce presupuneri îți ghidează deciziile și îți alimentează regretul? 75

PATRU. Cum percepi riscul? 102

CINCI. Anticiparea regretului te conduce către acțiune sau inacțiune? 136

ȘASE. Luarea unei decizii 168

PASUL 3. LASĂ REGRETUL SĂ LUCREZE PENTRU TINE

ȘAPTE. A face față în mod eficient rezultatelor dezamăgitoare 205

OPT. Îndepărtarea de rumințiii 243