

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.....	9
-----------------	---

Часть первая. ПОДГОТОВКА

Глава 1. Сначала наденьте кислородную маску на себя	27
Глава 2. Поставьте себя на их место.....	51

Часть вторая ТРИ ОСНОВЫ СОСТРАДАНИЯ

Глава 3. Ваша сила — в доброте	63
Глава 4. Главное — уметь выслушать.....	95
Глава 5. Важные мелочи.....	155

Часть третья ПОМОГИТЕ МНЕ НЕ НАВРЕДИТЬ

Глава 6. Пожалуйста, никогда такого не говорите (спасибо!).....	195
Глава 7. Учебник по сочувствию	237
Заключение.....	255
Научная основа этой книги	259
Благодарности	263
Об авторах.....	269