

Оглавление

Вступление	9
------------------	---

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы сглупили, но все равно прекрасны и достойны любви	16
---	----

ГЛАВА 1

Ненадежная привязанность и драматический треугольник	21
---	----

ГЛАВА 2

Как вами управляет рептильный мозг	41
--	----

ГЛАВА 3

Связь с самим собой на базовом уровне	56
---	----

ГЛАВА 4

Шаг 1. Не бойтесь и не зацикливайтесь на результате	78
--	----

ГЛАВА 5

Шаг 2. Не стремитесь стать идеальным	100
--	-----

ГЛАВА 6

Шаг 3. Перестаньте угождать людям	121
---	-----

ГЛАВА 7

Шаг 4. Перестаньте искать проблемы, чтобы их решать	152
--	-----

ГЛАВА 8

Шаг 5. Перестаньте вредить себе ролью Жертвы/Мученика	173
--	-----

ГЛАВА 9

Шаг 6. Перестаньте строить догадки и принимать все на свой счет	196
--	-----

ГЛАВА 10

Шаг 7. Начните брать на себя ответственность	217
---	-----

ГЛАВА 11

Шаг 8. Испытывайте настоящие чувства	241
---	-----

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Научитесь любить жизнь	261
-------------------------------------	-----

Благодарности	274
----------------------------	-----

Библиография	275
---------------------------	-----

Об авторе	287
------------------------	-----