

Содержание

Анна Семеновна. Предисловие к русскому изданию	5
Введение	25
Глава 1. Перестаньте терпеть напряжение неоплаканного горя. <i>Эффект Зейгарник</i>	35
Глава 2. Откройте «большую книгу семейного учета». <i>Невидимая и бессознательная «семейная лояльность»</i>	43
Глава 3. Отмечайте бессознательные счастливые или несчастливые повторения семейной истории. <i>Синдром годовщины</i>	53
Глава 4. Мысленно воссоздайте прошлое, чтобы почувствовать, как жили ваши предки. <i>«Экологическая ниша»</i>	59
Глава 5. Переверните страницу, чтобы «горячая картофелина» не обжигала все руки, переходя от одного поколения к другому. <i>Искусство прощать, не забывая</i>	65
Глава 6. Что для вас значимо? <i>Нарисуйте ваш социальный атом</i>	71
Глава 7. Эмоции вашей памяти. <i>Сделайте вашу геносоциограмму</i>	79
Глава 8. Выбор материалов	101
Глава 9. Где найти информацию, которую вы ищете?	107