

Оглавление

| | |
|---------------------------|----|
| Вводная точка опоры | 12 |
|---------------------------|----|

Часть 1 САМОПОДДЕРЖКА

| | |
|---|----|
| Я — ок | 17 |
| Хотеть можно! | 22 |
| Хочу — делаю, не хочу — не делаю | 26 |
| Центр моей жизни там, где я | 30 |
| Я везде беру с собой себя | 33 |
| Я — калейдоскоп | 36 |
| Я живу благодаря своему телу | 39 |
| Пока так | 43 |
| Что я сейчас чувствую? | 46 |
| Моя ты хорошая | 50 |
| Мне скоро станет легче | 53 |
| Делай что можешь, и будет как будет | 57 |
| Если нет информации, любое решение — верное | 61 |
| У меня есть я | 65 |
| Я стану себе отцом и матерью | 69 |
| Берегите свои ресурсы. Это ценность | 72 |
| Я намного больше, чем моя внешность | 76 |
| Моя жизнь — моя ответственность | 79 |
| Быть, а не казаться | 84 |

| | |
|--|-----|
| То, что я не получила от родителей, я возьму от мира сама | 88 |
| Отпускать — значит быстрее идти вперед | 93 |
| Счастье, как и страдание, — это мой выбор | 96 |
| Я живу это сейчас | 100 |
| Спасибо за то, что есть | 104 |

Часть 2
ЗДОРОВЫЕ ГРАНИЦЫ

| | |
|---|-----|
| Я — это я. А ты — это ты | 109 |
| Мои границы — это моя ответственность | 113 |
| Хотите спасти мир — спасите сначала себя | 118 |
| Помощь и забота — дело добровольное | 122 |
| Говорить о том, что мне нужно, — нормально | 126 |
| Волшебное слово «нет» | 130 |
| Есть вопрос? Задай! | 134 |
| Я не могу изменить другого человека | 138 |
| Это моя жизнь, и я решаю, как ее жить | 142 |
| Начните с себя | 146 |
| Я не буду это терпеть | 150 |
| Ответственность, свобода и страх всегда рядом | 154 |
| То, что про меня думают другие, — это не про меня, это про них | 158 |
| Я не виновата | 161 |
| Мама, я не должна тебе за то, что ты меня родила | 164 |
| Мама, я живу свою жизнь, а не твою | 169 |
| Говорите людям хорошее | 172 |
| Я могу пройти навстречу только свою половину пути | 176 |

| | |
|--------------------------|-----|
| Я иду в общение с дарами | 179 |
| Мы сможем договориться | 182 |

Часть 3 САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

| | |
|--|-----|
| Это моя работа. И я делаю ее за деньги | 189 |
| Снимайте себя с автопилота | 192 |
| Делайте паузу | 195 |
| Неудача — это тоже результат | 200 |
| Делай что-нибудь | 204 |
| То, что я делаю сегодня, делает мое завтра | 207 |
| Если было легко — считается! | 210 |
| Я выбираю по ценностям | 214 |
| Если знаешь «зачем», вынесешь любое «как» | 218 |
| Я все решу. Шаг за шагом | 221 |
| Рождайте то, что внутри вас | 225 |
| Любите себя | 229 |