

Оглавление

Предисловие	11
От автора	13
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
Дом, который мы покидаем	
1. С чего все началось	21
Сила осознанности	26
Позитивный взгляд на прошлое и настоящее	34
Пять элементов любви: ключ к себе	44
Безусловное присутствие и пять установок эго	63
2. Любовь и не только	80
Зеркальная любовь	80
Отрицание лишений	86
Что нас ранит, то нас и утешает	88
Как ко мне относились в семье?	92
Бальзам на рану	96
Героический путь	102

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Трудности пути

3. Выбор партнера	115
Создан ли я для отношений?	116
Отбор кандидатов	120
Чего мы ждем от отношений?	122
Полная открытость	125
Сексуализация потребностей	130
Любовная тоска	135
Рука судьбы	137
4. Влюбленность: первая стадия отношений	145
Зрелая любовь	148
Любовная зависимость	154
Любовные чувства	159
5. Конфликты	171
Обсуждение проблемы	174
Прошлое в настоящем	181
Мужчины и женщины	184
Интроверт или экстраверт?	187
6. Страхи и опасности	205
Потрошение и покинутасть	206
Учитесь на своих страхах	208
Ревность	210
Неверность	211
Разочарование	215
7. Отпустить ego	231
Устройство высокомерного ego	236
Устройство обиденного ego	240
Сокровища ego и как их найти	243
Примите то, что не можете изменить	244
8. Завершение отношений	264
Принять расставание и жить дальше	267
Если вас бросили	275

Оглавление

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Возвращение блаженства

9. Обязательства и их укрепление	285
Преимущества близких отношений	289
Обязательства	298
Родственные души	301
Эпилог	319
Приложение. Этапы осознанного горя	323
Шаг первый: позволить себе узнать или вспомнить	326
Шаг второй: позволить себе чувствовать	331
Шаг третий: возможность воспроизведения	335
Шаг четвертый: отказ от ожиданий	336
Шаг пятый: благодарность как практика	338
Шаг шестой: благодать прощения	339
Шаг седьмой: исцеляющие ритуалы	341
Шаг восьмой: самородительство и воссоединение	343
Об авторе	349