

Содержание

Введение. Кто мы и чего хотим	4
Глава 1. Что мешает нам прийти к гармонии	18
Базовые потребности	20
Выученная беспомощность	23
Ограничивающие убеждения о себе	25
Ограничивающие убеждения о мире	28
Выгорание и стресс	32
Вторичные выгоды	35
Глава 2. Понимать себя или менять? Чем хороши неприятные эмоции	61
Глава 3. Отношения с родителями и с собой	80
Типы привязанности	81
Сепарация	84
Отношение к себе	89
Отношение к критике и собственным ошибкам	95

Глава 4. Спасатель, агрессор, жертва. Как эти роли влияют на отношения с близкими и заработок	104
Жертва	107
Спасатель	109
Выход из треугольника Карпмана	111
Деньги и треугольник Карпмана. Созависимость или свобода?	112
Глава 5. Что нужно знать о прошлом, настоящем и будущем, чтобы принять себя	124
Нормативные кризисы	127
Ненормативные кризисы	140
Глава 6. Доверие к себе	148
Страх действовать	151
Ответственность за себя и свои поступки	152
На каком языке говорите вы?	153
Самооценка	159
Спиральная динамика	165
Как узнать свое предназначение?	171
Заключение	180
Список литературы	188