

Оглавление

Привет!	11
Что такое забота?	13
Что нужно, чтобы заботиться	14
Кто я такая?	15
Об этой книге	16

Часть 1. Забота о себе

<i>Глава 1.</i> Познакомьтесь с собой	20
Ваши ценности	23
Ваши предпочтения	25
Ваша зона комфорта	28
Я одобряю: тесты на определение типа личности	33
Ваши эмоции	35
Ваши потребности	35
Ваши границы	39
<i>Глава 2.</i> Создайте пространство	46
Ваши время, деньги и энергия	47
Делайте меньше	50

Как переносить одиночество	53
Как отклонить приглашение, если причина отказа «я просто не хочу»	56
Отмена планов	66
Если ваши границы нарушают	70
Ваш телефон	73
Смс и мессенджеры	79
Одна задача за раз	83
Щадите свои чувства	85

Глава 3. **Проявите заботу о своем теле** **88**

Ходите к врачу	90
Еда	91
Вода	94
Ходите в туалет	95
Спите	97
Мойтесь	98
Берегите себя, пожалуйста	99
Занимайтесь спортом	100
Я одобряю: бодинейтральность	105
Последите за своими привычками	106
К сожалению, вся эта фигня реально работает	109

Глава 4. Заботьтесь о себе каждый божий день **III**

Мой дом — моя крепость	112
Ваши вещи	113
Домашние дела	118
Дивный мир вокруг	123
Одежда	125
Не найти ли вам какое-нибудь хобби?	128

Глава 5. Заботьтесь о себе, когда все летит в тартарары **130**

Как обращаться с «черной полосой»	132
«Здоровые» механизмы адаптации	135
Начните с базовых вещей	137
Как сказать окружающим, что у вас проблемы	143
Как принять помощь	153
Как выговориться так, чтобы никто не пострадал	156
Делайте еще меньше	160

Часть 2. Забота о других

Глава 6. Как заводить друзей **164**

Как завести новых друзей	170
Общение с новыми друзьями	178
Помните: ваши новые друзья — еще и просто люди	183

Глава 7. Заботьтесь о друзьях и вашей дружбе	185
Заботьтесь о друзьях каждый чертов день	186
Хорошие тусовки	195
Поддерживайте связь	201
Позвольте себе быть уязвимым	209
Глава 8. Искусство проявлять внимание	216
Как замечать все (или хотя бы... чуть больше)	217
Как помнить все (или хотя бы... чуть больше)	221
Замечайте стоп-сигналы и признаки тревоги	223
Важность закономерностей	228
Глава 9. Когда у друга черная полоса	230
Основы проявления заботы в трудные времена	231
Если кажется, что друг... на грани	247
Если друг постоянно жалуется	248
Забота о друзьях, переживающих кардинальные перемены	251
Почему безналичный перевод — лучшая поддержка	277
Глава 10. И так, кто-то облажался	280
Радикальная прямота в дружбе	281
Трудный разговор с другом	284

Когда друг теряет контроль	294
Когда в дружбу вмешивается зависть	296
Как быть, если в компании завелся придурок	297
Когда друг предъявляет претензии	305
Как правильно извиниться	309
Разрыв отношений	312
Мысли напоследок	322
Что почитать	325
Благодарность за разрешения	327
Благодарности	328
Об авторе	330
Примечания	331