

ОГЛАВЛЕНИЕ

Еще одна книга про любовь к себе?	5
Главные мысли за пять минут	7

Часть 1

Что такое любовь?

Что такое любовь	12
Условная любовь к другим	14
Безусловная любовь к другим	25
Условная любовь к себе	39
Безусловная любовь к себе	53

Часть 2

Как мы учились любить?

Как любовь меняется в процессе взросления	76
Безусловная и условная забота	79
Опека и гиперопека	90
Принятие и обесценивание	99
Свобода ошибаться и контроль	111
Личность родителя	125

Часть 3

Как научиться любить себя?

Шаг 1. Сомневаешься? Делай!	138
Шаг 2. Позаботься о себе	184
Шаг 3. Создавай отношения без ожиданий	218
Шаг 4. Принимай и ищи принятия	248
Шаг 5. Не вини себя	281
С чего начать?	305
Заключение	312
Приложение	314