

Содержание

Предисловие.....	7
I Понимание самооценки.....	9
1 Проблемы самооценки и их глубокий след.....	10
1.1 Причина и решение всех наших проблем?.....	13
1.2 Зачем людям нужна самооценка?.....	15
2 Что формирует самооценку?.....	20
2.1 Самооценка и базовые потребности.....	20
2.2 Самолесоответствие: какой я? И каким я должен быть?.....	41
2.2.1 «Я-реальное».....	55
2.2.2 «Я-должное».....	57
2.2.3 «Я-желаемое».....	65
3 Серьезная дестабилизация силы: кризис самооценки...69	69
3.1 Самовозвышение.....	73
3.2 Избегание оценки.....	80
3.3 Терпение.....	84
II Изменение самооценки.....	93
4 Повышение самооценки.....	94
4.1 Упражнения для «Я-должного»: какие правила я хочу принять?.....	95
4.1.1 <i>Источники самооценки: самооценка на волоске</i>	109
4.1.2 <i>Независимая самооценка и самопринятие</i>	112
4.2 Упражнения для «Я-реального»: какой я на самом деле?.....	120

4.3 Упражнения для «Я-желаемого»: каким я хочу быть?....	155
4.3.1 Чтобы избавиться от привычки: вредные стратегии.....	163
4.3.2 Мой лучший друг Я: доброжелательное отношение к самому себе.....	174
4.4 Заключение: «Я-реальное» – это я, «Я-должное» – это я и «Я-желаемое» – это я.....	180
5 Самооценка и удовлетворение потребностей.....	182
Литература.....	197