

Оглавление

Введение	9
----------------	---

ЧАСТЬ 1

СО МНОЙ ЧТО-ТО НЕ ТАК?

СПОЙЛЕР: С ВАМИ ВСЕ ХОРОШО

Глава 1. О чем поет «голос недостаточности»	17
Глава 2. Когда и где прорастают семена неуверенности ...	25
Глава 3. Как проявляется травма недостаточности	34
Глава 4. Куда заводит стремление к идеалу	50
Глава 5. Что происходит с целями и желаниями	61
Глава 6. Ключи к достаточности	70

ЧАСТЬ 2

САМОНАСТРОЙКА В ДЕЙСТВИИ

СПОЙЛЕР: ВЫ ВПРАВЕ ВЫБРАТЬ СЕБЯ

Глава 1. Как выплыть из океана вредных убеждений	93
Глава 2. Откуда черпать желание хотеть и делать	115
Глава 3. Где искать того, кто всегда будет за вас	134
Глава 4. Отношения с работой и карьера	158
Глава 5. Отношения с телом и здоровье	189
Глава 6. Отношения с собой и другие в вашей жизни ...	209
Глава 7. Отношения с деньгами и достаток	230
Заключение. Что дальше?	249
Полезные ресурсы	252