

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	5
1. РАССТАВАНИЕ — ЭТО...	8
2. ОЖИДАНИЕ, ОТРИЦАНИЕ, ЛОЖНАЯ НАДЕЖДА	24
3. ПЕРЕНОС — СПУТНИК ЛЮБВИ.....	35
4. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ	40
5. «ОКЕАН ЧУВСТВ», ИЛИ ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ОЧЕНЬ БОЛЬНО	52
6. ОБНАРУЖИВАЕМ ТРИГГЕРЫ. О ЧЕМ МОЛЧИТ НАШ ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК?	62
7. ПРОЖИВАНИЕ ДУШЕВНОЙ БОЛИ. ОБИДА	71
8. АГРЕССИЯ, СТЫД, ВИНА. НЕСБЫВШИЕСЯ МЕЧТЫ	88
9. ЗАКРЫТЬ ГЕШТАЛЬТ	104
10. РАЗГОВОР С ДЕПРЕССИЕЙ.....	110
11. РАНЕНАЯ САМООЦЕНКА. ВОССТАНАВЛИВАЕМ СЕБЯ	115
12. ОН ВЕРНУЛСЯ. СТОИТ ЛИ НАЧАТЬ ВСЕ ЗАНОВО?	125
13. Я БОЛЬШЕ НЕ ЛЮБЛЮ... НОВЫЕ ЗНАКОМСТВА.....	140
14. ПРОЩЕНИЕ И ПРИНЯТИЕ.....	148
ЭПИЛОГ	157
УПРАЖНЕНИЯ.....	160