

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как из хорошей стать настоящей, или Взросление Золушки.....	6
Глава 1. Стоит ли верить зеркалу? Красота настоящая и придуманная 13	
Эталоны, идеалы и иже с ними	15
Недостатки или особенности?	17
Неуверенность ведет к непривлекательности. А не наоборот ...	18
Глава 2. Комплекс отличницы, или Кто поставит мне пятерку?.....	20
«Будь хорошей девочкой и слушайся старших!»	20
Как из хорошей стать настоящей?	25
Глава 3. Источник страдания и счастья.....	33
«Здесь и сейчас», или Будьте как дети!.....	35
Никогда не стоит торопиться	37
«Икота, сойди на Федота!».....	39
Следуйте порывам!.....	41
Чаще вспоминайте о том, что вы любите	41
Первый или последний.....	43
Решение быть счастливым	44
Глава 4. Психосоматика: очевидная и невероятная.....	46
Забота о здоровье: тело и сознание — одна система	47
Стресс и стрессоустойчивость — что это такое?.....	52
Было бы желание — техника найдется.....	57
Глава 5. Разговор с телом по душам	61
«Правда» тела, или Что происходит, когда мы с ним спорим....	61
Контакт? Есть контакт!	64

Глава 6. Ловушка для Золушки, или Куда приводит скромность	71
Синдром Золушки.....	71
Когда синдром становится опасным для нас?	76
Как лечить синдром	84
Глава 7. Внешняя оценка: импульс к изменениям или тормоз на пути к себе?	88
Обратная связь: как и когда брать?	89
Шаг навстречу переменам	94
Отказ от обратной связи.....	98
Глава 8. Эмоции: запретные и разрешенные	102
Что плохого в том, чтобы не позволять себе быть плохим?	105
Каковы альтернативы? Что делать с эмоциями, если их не подавлять?	107
Глава 9. Прощение: управляемый процесс или естественный ход событий?.....	111
Прощание с прошлым — необходимый шаг на пути к собственной свободе.....	111
Шаги к прощанию и прощению: от осознания до осуществления	116
Простить себя	118
Откуда у самоедства корни растут?	119
Как с работать с самоедством.....	121
Ответственность vs вина	124
Глава 10. Мечта как планка	130
Страх перемен: как с ним сотрудничать?	130
Выбор направления: куда ноги несут или куда ветер дует?	132
Решающий шаг: Рубикон перед мечтой.....	140
Глава 11. Об инструментах: тренинги, психологи или я сама	144
Зачем и когда стоит обращаться к психологу?.....	144
Мифы о психотерапии	146

Тренинги личностного роста	149
Тренинг или психотерапия?	154
Глава 12. Как договориться между собой людям, говорящим на разных языках.....	158
«Выяснение отношений»	159
Языковой барьер	162
Свои границы vs чужие границы.....	164
Компромисс в отношениях: зло или спасение?	171
А надо ли договариваться?	177
Глава 13. Бездна и забота о себе: здесь и сейчас как единственная реальность	182
Есть только миг между прошлым и будущим	183
Между важным и излишним	187
Позволить нельзя запретить	191
Вместо заключения	196
Приложения	200
Приложение 1. Практики на принятие своей внешности	200
Приложение 2. Определение психосоматики.....	201
Приложение 3. Способы работы с аффирмациями	202
Приложение 4. Техника глубокого дыхания	204
Приложение 5. Тест «Уровень контакта с телом»	204
Приложение 6. Тест «Страдаете ли вы синдромом Золушки?».....	207
Приложение 7. Экологичные способы выражения агрессии	210
Приложение 8. Поиск предназначения.....	215
Приложение 9. Краткий перечень ситуаций, в которых я от души рекомендую не пренебрегать помощью профессионального психотерапевта	216
Приложение 10. Антистрессовые практики	219
Приложение 11. Способы, которые помогают нарастить, защитить и восстановить свои личные границы	221
Приложение 12. Компоненты, которые рекомендуется включить в ритуал прощания.....	222