

Оглавление

От автора: суть проблемы и ее решение 5

Глава 1. Почему возникает чувство вины 7

Жертвы воспитания 8
Как создают чувство вины 21
Как зависимость порождает чувство вины 31
Как защитить себя от чувства вины 33
Как создать настроение, защищающее
от чувства вины 39

Глава 2. Как провоцируют чувство вины 61

Подчиненные создают и используют «вину»
руководителей 63
Руководители делают «виноватыми»
подчиненных 80
Чувство вины в супружеских отношениях 93
Романтические отношения и чувство вины 109
Родители внушают чувство вины
своим детям 113
Дети делают «виноватыми» своих родителей 119
Как учителя и ученики находят «виновных» 128
Студенты обвиняют преподавателей 132
Чувство вины в деловых отношениях 136

**Глава 3. Как защитить себя от желающих
заполнить ваше «да» 145**

Уход от контактов, предполагающих
обязательства 146
Скрытые возможности устной речи 157

4 □ Говорить «нет», не испытывая чувства вины

Ваш союзник — визуальный контакт	161
Как лучше понять другого	167
Если с вами ведут нечестную игру	182

Глава 4. Уверенное «нет» всем, кто его заслужил..... 201

Учимся говорить «нет»	202
Как отказать начальнику и сослуживцам	223
Как сказать «нет» продавцу	228
Как сказать «нет» рекламе.....	238
Как отказать позвонившему.....	247

Напутствие читателю 255