

Содержание

**Введение. Могу ли я стать для себя
лучшим другом? 5**

Часть 1. Не оценивай, а понимай 17

Слушай внутренний голос 18

Злость — это сигнал 26

Не оценивай эмоции, а понимай их 33

Не раздувай негативные эмоции 36

Не преуменьшай положительные эмоции 41

Не оценивай, а благодари и желай удачи 45

Наше тело ни в чем не виновато 49

Часть 2. Заморочки — это нестрашно 54

«Кажется, все смотрят только на меня» 58

«Боюсь, что меня отвергнут» 63

Практика отказов 69

«Не люблю свою несоциальность» 74

Благодарное сердце 81

*Ты нравишься людям больше,
чем ты думаешь 85*



**Часть 3. Невозможно делать
все одинаково хорошо 86**

Все в порядке, даже если не идеально 87

Родительский перфекционизм 94

Легкой жизни не бывает 96

Самое обычное — самое сложное 103

Смелость сдаться 107

Поддайся страсти 115

Часть 4. Стань лучше, заботясь о себе 120

Важно предвидеть, что будет непросто 131

Секреты профессиональных игроков 134

Умный человек не боится ошибиться 138

Перед тем как расстаться 144

*Начни сегодня относиться к себе
с заботой и пониманием 145*

Использованная литература 150

