

# Содержание

<b>Введение. Кто мы и чего хотим</b>	<b>4</b>
<b>Глава 1. Что мешает нам прийти к гармонии</b>	<b>18</b>
Базовые потребности	20
Выученная беспомощность	23
Ограничивающие убеждения о себе	25
Ограничивающие убеждения о мире	28
Выгорание и стресс	32
Вторичные выгоды	35
<b>Глава 2. Понимать себя или менять? Чем хороши неприятные эмоции</b>	<b>61</b>
<b>Глава 3. Отношения с родителями и с собой</b>	<b>80</b>
Типы привязанности	81
Сепарация	84
Отношение к себе	89
Отношение к критике и собственным ошибкам	95

<b>Глава 4. Спасатель, агрессор, жертва. Как эти роли влияют на отношения с близкими и заработок</b>	<b>104</b>
Жертва	107
Спасатель	109
Выход из треугольника Карпмана	111
Деньги и треугольник Карпмана. Созависимость или свобода?	112
<b>Глава 5. Что нужно знать о прошлом, настоящем и будущем, чтобы принять себя</b>	<b>124</b>
Нормативные кризисы	127
Ненормативные кризисы	140
<b>Глава 6. Доверие к себе</b>	<b>148</b>
Страх действовать	151
Ответственность за себя и свои поступки	152
На каком языке говорите вы?	153
Самооценка	159
Спиральная динамика	165
Как узнать свое предназначение?	171
<b>Заключение</b>	<b>180</b>
<b>Список литературы</b>	<b>188</b>