

## СОДЕРЖАНИЕ

Для кого эта книга? .....	5
---------------------------	---

### ЧАСТЬ I. НЕУДАЧНИКИ И ПОБЕДИТЕЛИ

<b>1. Кого считать неудачником и кто считает неудачником себя</b> .....	14
Кто такой неудачник? .....	14
Самодиагностика, или Что я думаю о себе .....	17
Опыт неудач. Откуда и почему? .....	31
Изменяем себя: первая проба .....	44
<b>2. Начать новую жизнь с понедельника</b> .....	49
Благими намерениями .....	49
Как достичь цели .....	61

### ЧАСТЬ II. РАБОТАЕМ НАД ПРОБЛЕМОЙ

<b>1. О заигранной пластинке, «ядерном» конфликте и «любимой мозоли»</b> .....	78
Как понять свою проблему .....	78
Наши проблемы с точки зрения теории .....	84
Защитные механизмы и сопротивление .....	87
<b>2. По эту сторону психологического барьера</b> .....	94
Как распознать сопротивление .....	94
Я хочу стать другим, но..., или Вновь о страхе .....	98
Зачем нам нужны наши проблемы .....	103
Что же делать с проблемой? .....	107
Что делать, если не получается... ..	110

### ЧАСТЬ III. ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ

<b>1. Приятно ли встретиться с собой</b> .....	119
Встаньте перед зеркалом .....	119
Любовь к себе и «Я-концепция» .....	122
Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение .....	126
Успех в жизни для меня — это .....	130
Кто и что направляет поведение .....	136



<b>2. Творец своей жизни</b> .....	141
Будьте собой, но в лучшем виде .....	141
Оставьте прошлое прошлому .....	144
Несколько слов о твоей внешности .....	148
Услышать свой внутренний голос .....	160
Относитесь к себе, как к любимому человеку .....	169

#### **ЧАСТЬ IV. И НАКОНЕЦ, УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

<b>1. Что же такое уверенность в себе?</b> .....	173
И вновь о потребностях «Я» .....	177
Про неудачника, гадкого утенка и «комплекс Золушки» .....	180
<b>2. «Победи своего дракона!»</b> .....	187
Как подготовиться к битве с драконом .....	187
Тренинг уверенности .....	200
Как овладеть своим эмоциональным состоянием .....	213
Имей смелость быть собой .....	228
<b>Заключение. Следующий шаг сделайте сами</b> .....	232
<b>Авторы афоризмов и мудрых мыслей</b> .....	233