



# Содержание

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Введение. Почему появилась эта книга? . . . . .</b>        | <b>6</b>  |
| <b>Урок 1. Как читать книгу-учебник . . . . .</b>             | <b>9</b>  |
| Анкета самопсихоанализа . . . . .                             | 11        |
| Как работать с дневником . . . . .                            | 19        |
| Дневничок . . . . .                                           | 20        |
| Состояние покоя как инструмент<br>снятия напряжения . . . . . | 23        |
| Настрой. Полное расслабление . . . . .                        | 26        |
| <b>Урок 2. Что такое счастье . . . . .</b>                    | <b>28</b> |
| Настрой . . . . .                                             | 32        |
| <b>Урок 3. Законы семейного счастья . . . . .</b>             | <b>33</b> |
| Настрой . . . . .                                             | 48        |
| <b>Урок 4. Роли мужчины и женщины в семье . . . .</b>         | <b>49</b> |
| Настрой . . . . .                                             | 54        |
| <b>Урок 5. Готовимся к рождению новой жизни . .</b>           | <b>56</b> |
| Рождение Лебеда . . . . .                                     | 59        |
| Возможности и способности плода . . . . .                     | 67        |
| Несколько слов о значении любви матери<br>к ребенку . . . . . | 69        |
| О родах правильных и неправильных . . . .                     | 72        |
| Настрой . . . . .                                             | 83        |

|                                                                                                                                                                            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Урок 6. Закономерности психического развития ребенка . . . . .</b>                                                                                                      | <b>85</b>  |
| Настрой . . . . .                                                                                                                                                          | 90         |
| <b>Урок 7. Этапы развития ребенка . . . . .</b>                                                                                                                            | <b>92</b>  |
| От рождения до года . . . . .                                                                                                                                              | 92         |
| От года до трех лет . . . . .                                                                                                                                              | 96         |
| Особенности процесса адаптации . . . . .                                                                                                                                   | 98         |
| О мальчиках и девочках. Поступаем в школу . . . . .                                                                                                                        | 99         |
| Настрой . . . . .                                                                                                                                                          | 109        |
| <b>Урок 8. Физическое здоровье членов семьи. Возможности его восстановления при астме, диабете, гипертонии, ишемической болезни сердца и других заболеваниях . . . . .</b> | <b>110</b> |
| О лекарствовании . . . . .                                                                                                                                                 | 114        |
| Настрой . . . . .                                                                                                                                                          | 120        |
| <b>Урок 9. Психическое здоровье в семье. Эмоциональные болезни. Работа с эмоциями страха, обиды, вины, гнева . .</b>                                                       | <b>122</b> |
| Если случилась беда, если в семье алкоголик, наркоман, курильщик. Программирование и перепрограммирование . . . . .                                                        | 130        |
| Настрой . . . . .                                                                                                                                                          | 149        |
| <b>Урок 10. Если ушла любовь: причины этой трагедии. Как вернуть гармонию . . .</b>                                                                                        | <b>150</b> |
| Важные советы . . . . .                                                                                                                                                    | 156        |
| Семейный скандал . . . . .                                                                                                                                                 | 158        |

|                                                                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Разногласия в воспитании детей . . . . .                                                                                      | 159        |
| Телегония . . . . .                                                                                                           | 167        |
| Мужская и женская сила . . . . .                                                                                              | 171        |
| Настрой . . . . .                                                                                                             | 175        |
| <b>Урок 11. Финансы семьи, учет доходов<br/>и расходов. Как научиться зарабатывать<br/>деньги. Вперед к успеху! . . . . .</b> | <b>177</b> |
| Настрой . . . . .                                                                                                             | 182        |
| <b>Заключение. Почему нужны семейные клубы<br/>и как их организовать . . . . .</b>                                            | <b>184</b> |