

Оглавление

От автора: суть проблемы и ее решение	3
Глава 1. Почему возникает чувство вины	5
Жертвы воспитания	5
Как создают чувство вины	19
Как зависимость порождает чувство вины	29
Как защитить себя от чувства вины.	31
Как создать настроение, защищающее от чувства вины	37
Глава 2. Как провоцируют чувство вины.	59
Подчиненные создают и используют «вину» руководителей	60
Руководители делают «виноватыми» подчиненных	77
Чувство вины в супружеских отношениях . . .	91
Романтические отношения и чувство вины	105
Родители внушают чувство вины своим детям.	109
Дети делают «виноватыми» своих родителей	115
Как учителя и ученики находят «виновных»	123
Студенты обвиняют преподавателей.	126
Чувство вины в деловых отношениях.	130

Глава 3. Как защитить себя от желающих заполучить ваше «да»	139
Уход от контактов, предполагающих обязательства	139
Скрытые возможности устной речи	149
Ваш союзник — визуальный контакт	154
Как лучше понять другого	160
Если с вами ведут нечестную игру	175
Глава 4. Уверенное «нет» всем, кто его заслужил	194
Учимся говорить «нет»	194
Как отказать начальнику и сослуживцам ..	215
Как сказать «нет» продавцу	219
Как сказать «нет» рекламе	230
Как отказать позвонившему	240
Напутствие читателю	248