Содержание

Предисловие 6

Глава 1. **Кто такой Миротворец 12**

Портрет Миротворца 13

Что такое самооценка 29

Что такое любовь, или «Любовь зла,
а козлы этим пользуются» 39

Любовь Миротворца 54

Миротворец на работе 67

Образ Миротворца в кино
и художественной литературе 77

Глава 2. **Причины неуверенного поведения,
или Корень проблем Миротворца 79**

Сила наших убеждений 80

Миротворец и его убеждения 86

О низкой самооценке ребенка 92

Психотерапия низкой самооценки 97

Глава 3. **Техники достижения уверенности в себе,
или Шаги навстречу свободе 101**

Шаг первый. Квадрат осознания 102

Шаг второй. Музей старых убеждений 106

Шаг третий. Аффирмация 116

Шаг четвертый. Техника внеконтекстного
голографического взмаха 119

Шаг пятый. Генератор нового поведения 124
Шаг шестой. Изменение линии времени 128
Шаг седьмой. О волшебстве, или Параллельный процессинг 138
Шаг восьмой. Ценности и цели в нашей жизни 143
Шаг девятый. Карта счастья 154

Глава 4. **Техники скорой психологической помощи, или «На всякий пожарный» 157**

Глава 5. **Типология личности Миротворца 171**

Глава 6. **Механизмы психологической защиты Миротворца 184**

Глава 7. **Тесты на определение уровня самооценки 198**

Глава 8. **Сеансы эриксоновского гипноза. «Спасательный круг» 223**

Заключение 234

Библиография 252

Приложение 254