

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
Краткий путеводитель по книге	9
Первая ступень. «Я У СЕБЯ ЕСТЬ!»	11
Отношение к себе: мое или не мое?	12
Выделяем персональную территорию.....	15
Принятие себя как данности.....	20
Почему нас задевает критика?	25
Почему страшно выделить себя для себя	29
Психологические «кнопки»	33
Способы нейтрализации психологических «кнопок»	35
Вторая ступень. «Я САМОЦЕНЕН»	41
Эмоциональная зависимость как отсутствие ценности себя	46
Выбираем законы построения персонального мира	50
«Предательство» родителей	53
Я хочу быть нужен людям!	56

Третья ступень. «Я СЕБЯ УВАЖАЮ»	59
Предъявите ваши права!	65
Баланс уважения себя и других: ассертивное поведение	68
Четвертая ступень. «Я САМ СЕБЕ АДВОКАТ»	73
Ловушка самосовершенствования. «Нарисуй лошадь»	75
Самосовершенствование и саморазвитие — в чем разница?	79
Ловушка самопожертвования	84
Ловушка чувства вины	87
Ловушка злости на себя (аутоагрессия)	91
Ловушка самокритики	93
Нокаут внутреннему критику	95
Перенаправить критика во внешний мир	98
Фильтр поглаживаний	101
Факты и оценки	102
Стать себе адвокатом	104
Посмотреть на себя любящим взглядом	106
Пятая ступень. «Я САМ СЕБЕ ЗАБОТЛИВЫЙ РОДИТЕЛЬ»	109
Цель заботливого родителя — обслуживание наших потребностей	115
Забота и обслуживание	118
Встреча с внутренним ребенком	120

Шестая ступень. «Я СЕБЕ ДРУГ».....	125
Седьмая ступень. «Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ».....	135
Отрывок из ненаучной классификации неизвестного автора.....	138
Взлом программы «Не люби себя»	140
Адрес любви, или Немного о двойственной природе человека	144
Два вида любви — условная и безусловная.....	148
Любить можно только «ни за что»	152
Отличие заботливого родителя и любящего.....	154
Безусловная любовь	157
Почему любят плохих.....	162
Душевный резонанс как начало любви	165
От любви к вере в себя	169
Путешествие в пространство любви... ..	171
Заключение	175