

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Первая помощь читателю этой книги.....	5
КТО Я, ОТКУДА ПРИШЕЛ, КУДА ИДУ?	9
О РАЗУМЕ	21
Измерение интеллекта.....	22
Игры для любителей загадок и головоломок.....	39
ИГРЫ, В КОТОРЫЕ МЫ ИГРАЕМ	
САМИ С СОБОЙ	52
Как мы обманываем себя.....	52
Почему мы себя обманываем.....	64
ПОИСКИ СЕБЯ	76
Техники релаксации.....	80
Расслабленное сосредоточение.....	103
Медитация.....	108
Знаете ли вы, чего хотите?.....	110
В каком направлении искать.....	115
Все цели определены, дело за малым — осуществить их.....	126
КАК НЕ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ	147
Вы в депрессии!.....	153
Ситуативная депрессия и реакция на актуально действующий стресс.....	160

Первая помощь в острой стрессовой ситуации	162
Как быть с депрессиями?	166
КОММУНИКАЦИЯ	188
Игры, в которые мы играем с другими	193
Чему нас не научили в школе	200
АССЕРТИВНОСТЬ	208
Тест: ассертивны ли вы?	208
Что такое манипулирование?	212
Как добиваться желаемого ассертивным путем	236
Просьба об одолжении	244
Как отказаться от того, чего вам не хочется	249
Приемлемый компромисс	252
Как быть с критикой?	255
Выявление негативного	268
Как добиваться изменений к лучшему без критики	272
Как жить с ассертивностью	280
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ	282
ГЛОССАРИЙ	283