

Оглавление

| | |
|--|-----|
| Отзывы | 7 |
| Благодарности | 9 |
| Введение. Как работать с практическим пособием. | 11 |
| 1. Что такое сочувствие к себе? | 23 |
| 2. С чем не следует путать сочувствие к себе?..... | 33 |
| 3. Преимущества сочувствия к себе..... | 41 |
| 4. Физиология самокритики и сочувствия к себе..... | 48 |
| 5. Инь и ян сочувствия к себе | 58 |
| 6. Майндфулнесс..... | 66 |
| 7. Живем без сопротивления..... | 74 |
| 8. Обратная тяга..... | 83 |
| 9. Вырабатывая в себе любящую доброту | 93 |
| 10. Любящая добротa в отношении себя | 100 |
| 11. Мотивация и сочувствие к себе..... | 109 |
| 12. Сочувствие к себе и наше тело | 119 |
| 13. Стадии прогресса..... | 131 |
| 14. Живем по-настоящему | 138 |

| | |
|--|-----|
| 15. Помогаем другим не в ущерб себе..... | 148 |
| 16. Работаем с негативными эмоциями | 155 |
| 17. Сочувствие к себе и стыд..... | 164 |
| 18. Сочувствие к себе и отношения | 176 |
| 19. Сочувствие к себе для тех, кто профессионально заботится о других | 186 |
| 20. Сочувствие к себе и гнев в отношениях | 195 |
| 21. Сочувствие к себе и прощение | 206 |
| 22. Думая о хорошем..... | 215 |
| 23. Самоуважение..... | 223 |
| 24. Движемся вперед | 231 |
| Вместо заключения | 234 |
| Примечания | 235 |
| Об авторах..... | 255 |