

# Оглавление

---

Отзывы .....	7
Предисловие .....	10
Благодарности.....	12
Введение.....	17

## Часть I. Раскрывая самосострадание

Глава 1. Будь добр к себе .....	24
Глава 2. Слушай свое тело .....	54
Глава 3. Добавляй трудные эмоции .....	82
Глава 4. Что такое самосострадание.....	103
Глава 5. Пути к самосостраданию .....	126

## Часть II. Практикуя любящую доброту

Глава 6. Забота о себе .....	156
Глава 7. Забота о других.....	190

## Часть III. Настройка самосострадания

Глава 8. Найди свой баланс.....	226
Глава 9. Прогрессируй .....	257
Приложение А. Эмоционально окрашенные слова .....	284
Приложение В. Дополнительные упражнения на развитие самосострадания .....	293
Приложение С. Дополнительная литература.....	309
Примечания .....	314
Об авторе .....	335