

Оглавление

Глава 1. Принятие как навык общения	5
Важность принятия	13
Чем принятие отличается от сочувствия	17
Принятие иногда лучший способ проявить заботу	19
Всегда ли уместно принятие	24
Глава 2. Основные этапы принятия	31
Шесть уровней принятия	31
Как выразить принятие: инструкция	38
Глава 3. Обесценивание и принятие себя	58
Что такое обесценивание	60
Распознаем обесценивание	62
Как избежать обесценивания: будьте хорошим собеседником	66
Преодоление обесценивания	75
Путь к принятию себя	77

Глава 4. Принятие и конфликты.....	83
Принятие не равно согласию.....	84
Одобрение на фоне разногласий.....	90
Принятие в условиях конфликта.....	97
Глава 5. Сопереживание: за пределами	
принятия.....	103
Сравнение принятия и сопереживания.....	104
Учимся сопереживать.....	108
Глава 6. Чуткое общение.....	123
Чуткое общение.....	124
Чуткое слушание.....	133
Подведем итоги.....	144