

Оглавление

Чем может помочь психолог (и почему не помогают советы подружки)	3
Много ли человеку любви нужно?	8
Главный секрет поп-психологии. Почему не помогают «советы психолога» в глянцевых журналах	11
Психология для несовершенных людей	16
Как полюбить и принять себя	22
Почему мне так хреново, хотя все вроде бы нормально	29
О прощении. Как правильно НЕ прощать и почему это, возможно, стоит делать	38
История про то, как политика чуть не разрушила один счастливый брак, или О механизме психологической проекции	46
Пассивная агрессия. Что это такое, как она портит нам жизнь и как с ней справляться.	55
Библиотека знаний о себе.	70
Запретите им запрещать!	77

О главном секрете правильного жизненного выбора.....	83
Танго не танцуют в одиночку: зачем созависимому зависимый.....	88
Мои две копейки про психологию денег.....	95
В одиночку против системы	102
Как стать лучше, или Почему не работает волшебный пендель	111
Самый простой и дешевый способ разобраться в себе	121
Важно не то, что человек говорит, а то, как он говорит.....	129
Парадокс Лапьера, или «Да я бы никогда!..»	134
Как справиться с негативными чувствами: обидами, злостью, болью.....	142
Зефирковый тест и токсичные отношения в вашей жизни	148
Попытки уберечь ребенка от ошибок в жизни	152
Поддержка и самоподдержка: несколько распространенных способов поддержать себя и других, которые не работают	158
Психологическая травма как нарыв	166

Как можно справиться со своими чувствами в кабинете у психолога	170
Эгоцентризм у детей и взрослых	175
Есть ли способ исправить свои недостатки и начать новую жизнь	183
Зачем человеку нужны чувства	189
Как сделать правильный выбор, или Не лучше ли ошибиться?	197
Женщины настоящие и ненастоящие: сравнительный анализ	203
О «правильной женственности» и общественных установках	209
Борьба с ленью: раунд первый. Социальные корни лени	215
Борьба с ленью: раунд второй. Конкретные советы, как справиться с собой	222
Как относиться к собственной ранимости и чувствительности	228
Зачем нужны манипуляции и почему они не достигают цели	238
Как справиться с личными проблемами и что для этого делать?	244
Как помочь сделать выбор в сложной ситуации	251

Снова о прощении	257
Почему так важно называть чувства своими именами.	262
Еще о праве человека на ошибку	267
Чем отличаются психологическое ощущение безопасности и реальная безопасность	272
Послесловие	280