

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.....9

Часть первая. ПОДГОТОВКА

Глава 1. Сначала наденьте кислородную маску на себя27

Глава 2. Поставьте себя на их место.51

Часть вторая ТРИ ОСНОВЫ СОСТРАДАНИЯ

Глава 3. Ваша сила — в доброте63

Глава 4. Главное — уметь выслушать.95

Глава 5. Важные мелочи. 155

Часть третья ПОМОГИТЕ МНЕ НЕ НАВРЕДИТЬ

Глава 6. Пожалуйста, никогда такого не говорите (спасибо!) 195

Глава 7. Учебник по сочувствию 237

Заключение 255

Научная основа этой книги 259

Благодарности 263

Об авторах. 269