

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности.	5
Введение.	8
Как работать с практическим пособием	8
Глава 1. Что такое сочувствие к себе?	25
Глава 2. С чем не следует путать сочувствие к себе?	37
Глава 3. Преимущества сочувствия к себе.	47
Глава 4. Физиология самокритики и сочувствия к себе	57
Глава 5. Инь и ян сочувствия к себе	69
Глава 6. Майндфулнесс	79
Глава 7. Живем без сопротивления	89
Глава 8. Обратная тяга	100
Глава 9. Выработывая в себе любящую доброту	110
Глава 10. Любящая доброта в отношении себя.	118

Глава 11. Мотивация и сочувствие к себе	129
Глава 12. Сочувствие к себе и наше тело	141
Глава 13. Стадии прогресса	155
Глава 14. Живем по-настоящему	165
Глава 15. Помогаем другим не в ущерб себе	177
Глава 16. Работаем с негативными эмоциями.	186
Глава 17. Сочувствие к себе и стыд	198
Глава 18. Сочувствие к себе и отношения	213
Глава 19. Сочувствие к себе для тех, кто профессионально заботится о других.	225
Глава 20. Сочувствие к себе и гнев в отношениях	237
Глава 21. Сочувствие к себе и прощение	251
Глава 22. Думая о хорошем	263
Глава 23. Самоуважение	274
Глава 24. Движемся вперед	283
Вместо заключения	287
Примечания.	288
Об авторах	315