

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБ АВТОРЕ . . . . . 5

ВВЕДЕНИЕ. . . . . 9

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. КАК РАЗГОВОР С СОБОЙ ЗА ЧАШКОЙ КОФЕ ПРЕВРАТИТ ВАШУ ЖИЗНЬ В СКАЗКУ

Глава 1. Что такое разговор с собой за чашкой кофе? . . . . . 14

Глава 2. Разговор с собой за чашкой кофе. . . . . 35

Глава 3. Разговор с собой за чашкой кофе:  
невероятная польза . . . . . 47

Глава 4. Разговоры с самим собой за чашкой кофе:  
научное обоснование. . . . . 63

Глава 5. Разговор с собой за чашкой кофе . . . . . 73

Глава 6. Как разговаривать с самим собой  
за чашкой кофе . . . . . 90

Глава 7. Как Кристен разговаривает сама с собой  
за чашкой кофе . . . . . 99

Глава 8. Крепко заваренные разговоры с собой  
за чашкой кофе . . . . . 114

Глава 9. Как найти время на разговор с собой . . . . . 133

Глава 10. Техники внедрения альтернативной точки зрения (ТВАТ) . . . . .	137
Глава 11. Вымойте свою чашку до блеска — и выплесните весь негатив . . . . .	145

**ЧАСТЬ ВТОРАЯ. СЦЕНАРИИ РАЗГОВОРОВ С СОБОЙ  
ЗА ЧАШКОЙ КОФЕ**

Глава 12. Разговор с собой за чашкой кофе: не жизнь, а сказка. . . . .	162
Глава 13. Разговор с собой за чашкой кофе: как изменить привычку. . . . .	167
Глава 14. Разговор с собой за чашкой кофе: фитнес и как похудеть . . . . .	180
Глава 15. Разговор с собой за чашкой кофе: здоровье и долголетие . . . . .	187
Глава 16. Разговор с собой за чашкой кофе: исцеление . . . . .	192
Глава 17. Разговор с собой за чашкой кофе: благополучие, успех и процветание . . . . .	197
Глава 18. Разговор с собой за чашкой кофе: найти ПОТРЯСАЮЩЕГО спутника жизни! . . . . .	204
Глава 19. Разговор с собой за чашкой кофе: романтические отношения. . . . .	210
Глава 20. Разговор с собой за чашкой кофе: как дать начало новой жизни . . . . .	215
Глава 21. Разговор с собой за чашкой кофе: как стать замечательными родителями. . . . .	221

## Оглавление

Глава 22. Разговор с собой за чашкой кофе для детей: (кстати: никакого кофе им не полагается!) . . . . .	225
<b>РАЗГОВОР С СОБОЙ ЗА ЧАШКОЙ КОФЕ: ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>234</b>
<b>КАК ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ АУДИОЗАПИСЬ В ФОРМАТЕ MP3 И PDF . . . . .</b>	<b>235</b>
<b>КАК ПОЛУЧИТЬ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ . . .</b>	<b>236</b>
<b>КОФЕЙНЫЕ КРУЖКИ И МНОГО ЧЕГО ЕЩЕ . . . . .</b>	<b>238</b>