

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
РАЗГОВОР С СОБОЙ ЗА ЧАШКОЙ КОФЕ: ЗАКЛЮЧЕНИЕ	234
КАК ПОЛУЧИТЬ БЕСПЛАТНУЮ АУДИОЗАПИСЬ В ФОРМАТЕ MP3 И PDF	235
КАК ПОЛУЧИТЬ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ . . .	236
КОФЕЙНЫЕ КРУЖКИ И МНОГО ЧЕГО ЕЩЕ	238