

Оглавление

| | |
|--|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 3 |
| Первая помощь читателю этой книги. | 3 |
| КТО Я, ОТКУДА ПРИШЕЛ И КУДА ИДУ? | 7 |
| О РАЗУМЕ | 19 |
| Измерение интеллекта. | 20 |
| Игры для любителей загадок и головоломок. | 36 |
| ИГРЫ, В КОТОРЫЕ МЫ ИГРАЕМ САМИ С СОБОЙ | 48 |
| Как мы обманываем себя | 48 |
| Почему мы себя обманываем. | 60 |
| ПОИСКИ СЕБЯ | 72 |
| Техники релаксации | 76 |
| Расслабленное сосредоточение. | 98 |
| Медитация | 103 |
| Знаете ли вы, чего хотите? | 105 |
| В каком направлении искать. | 109 |
| Все цели определены, дело за малым — осуществить их | 120 |
| КАК НЕ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ | 140 |
| Вы в депрессии! | 145 |
| Ситуативная депрессия и реакция на актуально действующий стресс. | 152 |
| Первая помощь в острой стрессовой ситуации | 154 |
| Как быть с депрессиями? | 157 |

| | |
|--|------------|
| КОММУНИКАЦИЯ | 179 |
| Игры, в которые мы играем с другими. | 183 |
| Чему нас не научили в школе | 191 |
| АССЕРТИВНОСТЬ | 198 |
| Тест: ассертивны ли вы? | 198 |
| Что такое манипулирование? | 202 |
| Как добиваться желаемого ассертивным путем | 224 |
| Просьба об одолжении. | 231 |
| Как отказаться от того, чего вам не хочется | 236 |
| Приемлемый компромисс | 239 |
| Как быть с критикой? | 241 |
| Выявление негативного. | 253 |
| Как добиваться изменений к лучшему без критики | 257 |
| Как жить с ассертивностью | 265 |
| Вместо послесловия | 267 |
| ГЛОССАРИЙ | 268 |