

Оглавление

Предисловие	11
Театр нашей жизни и жизнь нашего театра.....	11
Твой дом — тюрьма	14
На свободу с чистой совестью	17
Застенчивость — социальное заболевание	20
ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?	23
Глава 1. Истоки застенчивости	24
Рота, в ружье! Кругом враги!.....	24
О пользе полумер, или Принцип «черного ящика»	27
Детки в клетке	30
Капитан Немо и застенчивый Слоненок.....	33
Всегда быть в маске — судьба моя?	36
Чего не хватает бодливой корове	38
«Суха теория, мой друг...»	40
Группы риска	42
Глава 2. Внутренний мир застенчивых людей	46
Где находят жемчужины	46
Апология застенчивости.....	48
История короля, потерявшего голову	53

«Золотой запас»	57
Когда фары повернуты внутрь.....	59
Жизнь в несуществующем мире	61
Клубок змей	64
Застенчивые перфекционисты.....	66
Благословенное смущение.....	68
Проснувшийся вулкан.....	69
Обида — агрессия, направленная внутрь	71
Любимцы публики	73
Люди из подполья	76
Мы просто стесняемся.....	79
Предварительный диагноз	82
Признаки застенчивости	83
Что делает вас застенчивым?	85
О застенчивом быдле.....	89
Как вы относитесь к своей застенчивости?	91
Наш дорогой Жан-Батист	92
Подведем итоги	94
Глава 3. Сто тысяч «почему»	95
«Доктор, меня все игнорируют»	95
Бытие определяет сознание, или Не можешь — научим.....	96
Ничто не имеет такого успеха, как успех.....	98

Рожден, чтобы страдать?	100
Заложники Н-фактора	102
Тридцать два подавленных восстания.....	104
Уловки подсознания	106
За что любить хищника?.....	110
Общество, генерирующее застенчивость	112
О вреде ярлыков.....	116
Может быть, вы просто впечатлительны?	117
Древний конфликт	119
Глава 4. Не учите детей застенчивости!.....	122
Отцы и дети	122
Проблема капитана Милаяги.....	124
Лекарство от страха.....	127
Застенчивые первенцы.....	129
Мы одни, и нам никто не нужен	132
Матрица неудачника, или Вредные советы	136
Комплекс физической неполноценности	137
Ода похвалам и подаркам	139
Глава 5. О самом интересном	142
Животное и человеческое	142
Моя вторая мама	145
Средство Роже	151

Застенчивые красавцы и «серые мышки»	157
Главная проблема.....	160
«Он просто грязный извращенец».....	162
В тоске по идеалу	163
Крайности сходятся.....	166
Глава 6. Осторожно: застенчивость!	168
В компании демонов	168
Минута молчания	171
ЧАСТЬ II. КАК БОРОТЬСЯ С ЗАСТЕНЧИВОСТЬЮ?	173
Глава 1. Первые шаги	174
Правильная мотивация	174
В здоровом теле — здоровый дух	176
Дарвин был прав	177
Глава 2. Познай себя	179
Завтра будет то же, что вчера	179
Кто ты?	180
Глава 3. Все, что вы хотели знать о своей застенчивости	194
Уточняем диагноз.....	194
Откуда ты взялась, моя застенчивость?	195

Тест на застенчивость.....	196
Дефицит или профицит?.....	207
План будущего сражения.....	209
Глава 4. Самоуважение против тревожности	211
Что такое тревожность.....	211
Релаксация, или Клизма для мозга.....	212
Бойтся тот, кто пассивен	214
Тяжесть самоуничижения.....	216
Кто не рискует... ..	217
Пахарь, охотник, художник.....	218
«Тридцать шесть и четыре под вопросом»	221
Шизоид, стань человеком!	222
Вот дом, который построил я.....	224
Глава 5. Учитесь общаться.....	226
Не только торговля.....	226
Что мне в вас нравится?	228
Общаемся «по Берну»	231
«Мы не сделали скандала...».....	234
«А что у вас?»	235
Как Колумб и Васко да Гама	236
Чтобы научиться плавать, надо плавать!.....	238
Быть или казаться?	239

Глава 6. Основы актуализации.....	242
Кто такой манипулятор?	242
Выражение эмоций как основа общения	243
Правила коммуникации	245
Дневник застенчивого человека	247
Список использованной литературы	250