



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Как прошлое создает возможность будущего.....	10
От травмы к кризису	14
Вызов и шанс	16
Через страдание к совершенствованию	18
Кризис не приходит внезапно	19
В плену собственных мыслей.....	22
Травма — это не кризис	23
Что вызывает кризисы?.....	25
Нет ничего радикальнее, чем любовь	27
Ваша значимость не зависит от мнения другого	29
Почему расставания так болезненны	30
Жестокость или забота?.....	32
Освобождение	37
Иногда покидают из любви.....	38
Резюме	40
Выход из кризиса — как это происходит	41
Познание требует повторений	42
Мы нуждаемся в разнообразии	43

Капитулировать — значит стартовать заново	45
«Я больше не могу!»	48
Слова могут изменить человека	50
Путь исцеления	54
Устаревшие модели поведения	56
Раны из «каменного века»	59
Первый кризис постиг нас при рождении	60
У вас все хорошо	62
Даже древние раны излечимы	64
Скорее ощущение, чем представление	66
Резюме	67
Как излечивать раны	68
Стиль жизни требует быстрого излечения	69
Травмы необходимо принимать и анализировать	71
Другие решения	73
Резюме	75
Кто наносит нам раны	76
Власть	79
Если воля ребенка ломается	80
Чтобы стать самостоятельным, надо научиться говорить «Нет!»	83
«Ты не можешь так поступить!»	89
Доверие делает человека сильным	90
Балуют беспомощных	92
Всю жизнь на пуповине	95
Проблемы разжигают	96
Последствия избалованности	98
Откуда берется страсть	100
Душа защищается от страданий	102
Раны — это наши путевые указатели	103
Резюме	105

Перпетуум-мобиле кризиса	106
Мужество делает изменения возможными	108
Смело разрабатываем стратегии	109
Отказываемся от роли жертвы	111
Освобождаемся из тисков	112
Пример кризиса	114
Желание или фантазия?	116
Открытость в отношениях — ключ к успеху	118
Импотенция, или Если больше не получается	120
Самостоятельность дает уверенность	122
Вечное умирание и возрождение	124
Кризисы освобождают	125
Резюме	127
Друзья	128
Делай что-нибудь	129
Назови боль желанной	130
Сила бессилия	132
Наблюдай!	133
Доверяем судьбе	134
Обманы разочаровывают!	135
Судьба подразумевает счастье для каждого	137
Язык сердца	138
Кризис нельзя предотвратить	139
Любовь безусловна	140
Внутреннее видение — наш внутренний руководитель при выходе из кризиса	143
Если страх упорствует	145
Резюме	146
Исцеление означает возвращение к порядку	147
У каждого свой порядок	149
Оцениваем прошлое	151

Оставляем прошлое в покое	152
Прощаем себя	154
Наводим порядок	156
Если порядок перестал быть порядком	159
Я хорош такой, какой я есть	160
Проблемы обдумывают в спокойной обстановке	162
Достоинство — ключ к порядку	164
У нас есть выбор	166
Резюме	168
Станьте режиссером собственных кризисов	169
Что я сделал не так?	170
Роли меняются	173
Слушаем вместо того, чтобы решать проблемы	175
Кризисы развития и судьбоносные кризисы	178
Рост благодаря «ошибкам»	179
Шанс и в то же время опасность	182
Начало конца кризиса	184
Безработный и униженный	186
Ритуалы — помощники в кризисе	188
Важность прощания и встречи	191
Резюме	194
Путь к исцелению ведет через кризис	195
Новое определение ценностей	197
Внимание, смирение, благодарность	198
Решаемся на кризис	199
Между силой и бессилием	199
Устанавливаем порядок	200
Процесс длиной в жизнь	200