

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Нежность первая, вступительная	11
Нежность вторая. Чувства	21
Некрасивых чувств не бывает. Неправильных – тоже	25
Тихие эмоции	31
Беги, дыши, говори и снова действуй	33
Памятка нежности к себе	41
Нежность третья. Приоритеты	43
First things first	47
«Сейчас мне важнее другое»	52
Трудности с расстановкой приоритетов	54
Памятка нежности к себе	62

Нежность четвертая. Взрослость	65
Как это – быть взрослым?	69
Ресурсы взрослости	78
Смотреть на себя с нежностью и любовью	81
Памятка нежности к себе	85
Нежность пятая. Деньги	89
Самые лучшие деньги – ваши	92
«А сколько я стою?»	96
«У меня нет амбиций»	99
Бесплатная работа	101
«Не могу тратить на себя»	104
«Не люблю, когда за меня платят»	107
Памятка нежности к себе	110
Нежность шестая. Доверие к себе	113
«Со мной все в порядке, спасибо»	117
О критике	122
Про зону комфорта	128
Отпуск по уходу за собой	133
Усилия без насилия	137
Не люблю и не хочу – это важно	142
Памятка нежности к себе	144

Нежность седьмая. Тело	147
О принятии себя	150
Простые способы позаботиться о своем теле	154
Не забывайте радовать свое тело	161
Памятка нежности к себе	165
Нежность восьмая. Пространство	167
Лучше меньше, да лучше	173
Как напитать пространство теплом и нежностью	179
Чистота информационного пространства	181
Памятка нежности к себе	185
Нежность девятая. Коммуникация	187
Слова отлично умеют решать проблемы	191
Непрошенные советы	198
Просить о помощи – не стыдно	201
Памятка нежности к себе	205
Нежность десятая. Люди	207
Своя стая	211
Люди – добрые зеркала	216

На своих не нападают	219
Когда дружба заканчивается	223
Памятка нежности к себе	227
Практика нежности к себе	229
О себе – в настоящем времени	233
Капсула запахов	235
My guilty pleasure	237
«Мне нужно время подумать»	239
Комплимент навсегда	241
Письмо себе в прошлое	243
Счастливая примета	245
Открытка силы	247
Магазинчик	249
Ничего лишнего	251
Письма городу	253
Моя воображаемая тату	255
Найдите слова	257
Варежка нежности	259
«Это в мою честь»	261
«Мне бы хотелось, чтобы от меня не хотели...»	263
«Я не знаю»	265
История моего тела	267

Меня разочаровало...	269
Мой голод	271
Мое индейское имя	273
Место силы	275
Своя стая	277
Радиостанция имени меня	279
Стена славы	281
Семена	283
Безд-возд-мезд-но, то есть даром!	285
29 февраля длиной в год	287
«Я тебе доверяю»	289
«Что вырастет, если посадить твое сердце в землю?»	291
Итоги. Обещание себе	293
Нежное важное	295
Нежное спасибо	301
Книги, которые вдохновляют	307
Примечания	323
Об авторе	333