

## СОДЕРЖАНИЕ

Слово автора .....	7
Введение .....	9
Грамотное взаимодействие с состоянием обида — одно из условий вашей личной эффективности .....	11
Понятие обиды в разных областях знания .....	15
Классификация обид .....	25
Особенности поведения человека в состоянии обиды .....	41
Техника работы с обидами .....	57
Как вести себя с обидчиком .....	61
Обиды и здоровье .....	65
Обиды на мужчин .....	87

Почему женщины хотят усовершенствовать мужчин .....	105
Стадии духовной работы с обидами .....	123
Прощение как манипуляция .....	139
Упражнение «Растворение обиды» (Луиза Хей) .....	141
Вместо заключения .....	150
Об авторе .....	155
Советую прочитать .....	156
Благодарности .....	157