

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