

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо пролога	8
Инструкция к книге	19
Часть первая. Любовь к себе — что это?	20
Что же такое любовь к себе	22
Любит, не любит...	29
Часть вторая. Любовь к себе — как элитная квартира	50
Первая комната: отношения с самим собой	57
Вторая комната: я могу любить себя и тебя одновременно	64
Комната отношений со Вселенной	70
Часть третья. Свобода — баланс между доверием и ответственностью	84
О балансе	86
Драма эмоционального интеллекта	91

Часть четвертая. Инь	100
Жизнь как пятипроцентный раствор оргазма	103
Как научиться расслабляться, доверять миру и заряжать батарейки.	123
С телом за руку	134
Часть пятая. Ян	152
Что делает ян яном	154
Ах, эта нужная агрессия	174
Слепо, безоговорочно и с полной ответственностью.	194
Янские национальные замеры	218
Любящий и дарящий	252
Часть шестая. Чтобы костюмчик сидел	268
Вместо заключения. Про мечты, клятвы, честность и дружбу	280