

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 9

Часть первая. ПОРТРЕТ УГОДНИЦЫ

Глава 1. К КАКОМУ ТИПУ УГОДНИЦ ОТНОСИТЕСЬ ВЫ? 15

Глава 2. МАЛЕНЬКАЯ ДЕВОЧКА, ЖИВУЩАЯ ВНУТРИ ВАС 41

Глава 3. ПОЧЕМУ УГОДНИЦЕЙ МОЖНО СТАТЬ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ
ОТ ОЧЕРЕДНОСТИ РОЖДЕНИЯ 67

Часть вторая. ПОЧЕМУ УГОДНИЦЫ НЕ УМЕЮТ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

Глава 4. НИЗКАЯ САМООЦЕНКА — ВРАГ УГОДНИЦ 105

Глава 5. СОБИРАТЕЛИ ВИНЫ 133

Глава 6. УГОДНИЦЫ, ПЕРФЕКЦИОНИЗМ И КОМПЛЕКС ЭЙВИС 161

Часть третья. КАК УГОДНИЦЫ ВЫХОДЯТ ЗАМУЖ В НАДЕЖДЕ НА ЛУЧШЕЕ, А ПОТОМ РАЗОЧАРОВЫВАЮТСЯ

Глава 7. УГОДНИЦА — МОТЫЛЕК, КОНТРОЛЛЕР — ПЛАМЯ 193

Глава 8. КОНТРОЛЛЕРЫ КРУПНЫМ ПЛАНОМ 219

Глава 9. КАК НАЙТИ ВЫХОД ИЗ БОЛОТА, ГДЕ ЖИВЕТ КОНТРОЛЛЕР? 245

Глава 10. УКРОЩАЕМ АЛЛИГАТОРА, ОСУШАЕМ БОЛОТО 267

Часть четвертая. ПОРТРЕТ ПОЗИТИВНОЙ УГОДНИЦЫ

Глава 11. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ ВЫБОРА, ЧТОБЫ СТАТЬ
ПОЗИТИВНОЙ УГОДНИЦЕЙ 297

Глава 12. КАК УГОДИТЬ СЕБЕ И НЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВИНОВАТОЙ ... 315