

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Глава 1. Сама себе дура: учишься управлять своим внутренним критиком	34
Глава 2. Уйди и оставь меня в покое: изоляция и скрытность не защитят тебя	68
Глава 3. Отключка: твои механизмы обезболивания все еще работают на тебя?	95
Глава 4. Сравнение и отчаяние: бесконечное тр@ханье мозгов	124
Глава 5. Главная гонка твоей жизни: саморазрушение ...	140
Глава 6. Чувствовать себя обманщицей: комплекс самозванца	151
Глава 7. Произвести впечатление: ублажение людей и поиск одобрения	168

АНДРЕА ОУЗН

Глава 8. Тюрьма перфекционизма: самоуничтожение в лучшем виде	190
Глава 9. Быть сильной: образ желеной леди	206
Глава 10. Просто дай мне сделать это: выход из-под контроля	221
Глава 11. Небеса рушатся: готовься к катастрофе	236
Глава 12. Игра в обвинение: твой билет в одиночество ..	252
Глава 13. Ментальность безразличия: цинизм на стероидах	262
Глава 14. Никто не любит бездельников: обратная сторона сверхдостижений	279
Глава 15. Ценности: твоя дорожная карта	294
Глава 16. Я знаю, что является правдой	311
Источники	316
Благодарности	317
Об авторе	319