



# Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Благодарности . . . . .   | 9   |
| Введение . . . . .  | 11  |
| ЧАСТЬ ПЕРВАЯ  |     |
| Как родители сформировали вашу самооценку,<br>восприятие себя и своего тела . . . . . | 17  |
| 1. Наши родители как зеркала . . . . .  | 19  |
| 2. Семь типов негативных родительских зеркал . . . . .                                | 45  |
| 3. Ваше тело как зеркало . . . . .  | 88  |
| 4. Как работает зеркальная терапия . . . . .  | 106 |
| ЧАСТЬ ВТОРАЯ  |     |
| Разбиваем кривое родительское зеркало . . . . .                                       | 115 |
| 5. Избавление от негативного отражения ваших родителей . . . . .                      | 117 |
| 6. Эмоциональная сепарация от родителей . . . . .                                     | 139 |
| 7. Успокоение внутреннего критика и противодействие ему . . . . .                     | 156 |
| ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ  |     |
| Создаем новое зеркало . . . . .   | 181 |
| 8. Заглядываем глубже в зеркало. Открываем настоящего<br>себя. . . . .                | 183 |
| 9. Обеспечиваем себя тем, что было упущено в детстве . . . . .                        | 204 |
| 10. Учимся любить свое тело. . . . .  | 229 |

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

|   |     |
|---|-----|
| Особая помощь . . . . .   | 243 |
| 11. Если вами пренебрегли, отвергли или бросили . . . . .       | 245 |
| 12. Если вас чрезмерно опекали или эмоционально душили. . . . . | 267 |
| 13. Если вас излишне контролировали или тиранили . . . . .      | 277 |
| 14. Если вас постоянно критиковали и стыдили . . . . .          | 287 |
| 15. Если ваш родитель был эгоцентричным или нарциссом . . . . . | 298 |
| 16. Продолжайте исцеляться . . . . .                            | 309 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ . . . . .  | 314 |
| Список литературы . . . . .                                     | 321 |
| Рекомендованная литература . . . . .                            | 323 |