

# Оглавление

Я С ТОБОЙ.....	13
----------------	----

## Часть I

### Прошлое: по дороге к себе

Глава 1. СКВОЗЬ ПРИЗМУ МНЕНИЙ.....	27
Упражнение «Игрушка» .....	31
Глава 2. ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА.....	37
Глава 3. ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ПАПА? .....	57
Упражнение «Папа – тоже человек».....	69
Глава 4. РОДИТЕЛЬСКИЕ ДИРЕКТИВЫ .....	73
1. «Не живи».....	76
2. «Не будь ребенком».....	79
3. «Не взрослей» .....	82
4. «Не думай».....	84
5. «Не чувствуй».....	86
6. «Не достигай успеха» .....	88

7. «Не будь лидером» .....	90
8. «Не принадлежи» .....	92
9. «Не доверяй» .....	93
10. «Не делай» .....	95
11. «Не будь собой» .....	96
12. «Не чувствуй себя хорошо» .....	97
Упражнение «Имею право» .....	97
<b>Глава 5. СЕПАРАЦИЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ</b> .....	100
Упражнение «Найди десять отличий» .....	104
<b>Глава 6. ТРОЕ В ЛОДКЕ</b> .....	107
Жертва .....	112
Спасатель .....	116
Преследователь .....	117
Что делать? .....	120
Начнем с Жертвы .....	120
Как освободиться от образа Преследователя? .....	122
Если ты — Спасатель .....	122
Упражнение «Плюшки» .....	123
<b>Глава 7. СИЛА РОДА</b> .....	127

## Часть II

### Настоящее: быть в моменте

<b>Глава 8. НЕЗАВЕРШЕННЫЙ ГЕШТАЛТ</b> .....	133
<b>Глава 9. НАЙДИ СВОЮ ОПОРУ</b> .....	140
<b>Глава 10. ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ</b> .....	152

Упражнение «Разговор с зеркалом» .....	154
Упражнение «Героиня» .....	156
<b>Глава 11. ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ</b> .....	176
Упражнение «Магия» .....	176
Упражнение «Да/нет» .....	181
<b>Глава 12. ОТНОШЕНИЯ С МИРОМ</b> .....	183
<b>Глава 13. ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ</b> .....	193
«Условный» жизненный сценарий .....	200
З – замечай! .....	201
А – анализируй! .....	201
В – выбирай! .....	202
Жизненный сценарий «Я сама» .....	202
<b>Глава 14. ЛЮБОВЬ К СЕБЕ</b> .....	218
Упражнение «Мухи от котлет» .....	221
Упражнение «Разговор с камерой» .....	226
<b>Глава 15. ВРАГИ САМООЦЕНКИ</b> .....	230
Негативное селектирование .....	230
Упражнение «Зеленая ручка» .....	231
Сравнение себя с окружающими .....	232
Фрустрирующее окружение .....	232
Внутренний саботажник-перфекционист .....	233
Негативное окружение недовольных жизнью людей ...	234
Упражнение «Радость жизни» .....	236
<b>Глава 16. О ЧЕМ КРИЧИТ ТВОЕ ТЕЛО</b> .....	238
Обида – королева болезней .....	240
Гнев и агрессия .....	242

Установка на саморазрушение.....	243
Внутренние конфликты.....	243
Условная выгода.....	244
Самовнушение.....	245
Внушение посторонними.....	245
Проживание чужой жизни.....	245
Травмирующие события.....	246
Травмирующий опыт.....	247
<b>Глава 17. ПРОЯВЛЕНИЯ ПСИХОСОМАТИКИ.....</b>	<b>249</b>
Зрение.....	249
Слух.....	250
Горло.....	250
Дыхательные органы.....	250
Пищеварительный тракт.....	250
Женские половые органы.....	251
Спина.....	251
Ноги.....	252
Кожа.....	252
Включаем разум.....	253
<b>Глава 18. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ.....</b>	<b>257</b>
<b>Глава 19. ТВОИ ЦЕННОСТИ.....</b>	<b>263</b>

## Часть III

### Будущее: жизнь как фуршет

<b>Глава 20. ТВОЯ ВНУТРЕННЯЯ ДЕВОЧКА.....</b>	<b>272</b>
Упражнение «Зажигалочки».....	276

<b>Глава 21. КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ</b> .....	278
Нужда .....	279
Потребность .....	280
Желание .....	281
Намерение .....	283
Цель .....	283
Мечта .....	283
Чудо .....	285
<b>Глава 22. МОТИВАЦИЯ</b> .....	292
Упражнение «Игра в Почемучку» .....	293
<b>Глава 23. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ</b> .....	300
Что же мешает нам реализоваться? .....	306
<b>Глава 24. ПОИСК НИШИ</b> .....	310
1. Человек — человек .....	310
2. Человек — техника .....	311
3. Человек — природа .....	311
4. Человек — письменный знак (цифра или буква) .....	311
5. Человек — творческий образ .....	312
Упражнение «Перекресток» .....	314
<b>Глава 25. ДЕНЬГИ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ</b> .....	316
<b>Глава 26. УРОВЕНЬ ТВОЕГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ</b> .....	319
Упражнение «Рецепт счастья» .....	324
Заниженная самооценка .....	325
Негативные установки .....	326
Упражнение «Письмо» .....	329

Финансовые блоки .....	330
Упражнение «Ассоциации» .....	331
<b>Глава 27. ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА БЛАГОСОСТОЯНИЕ</b> .....	340
<b>Глава 28. ЗАКОНЫ ИЗОБИЛИЯ</b> .....	344
Каждому — по потребностям .....	344
Жить в удовольствии .....	345
Закон обмена .....	346
Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты .....	348
Как песок сквозь пальцы .....	350
Денежные практики .....	353
<b>Глава 29. КАРТА ЖЕЛАНИЙ</b> .....	356
<b>Глава 30. КАК НАПОЛНЯТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ</b> .....	363
Упражнение «Источники» .....	366
<b>Глава 31. ЗНАКИ ВСЕЛЕННОЙ И РАБОТА ПОЛЯ</b> .....	367
<b>Глава 32. ПРО УСПЕХ. ЛИЧНЫЙ ОПЫТ</b> .....	375
ДНЕВНИК УСПЕХА .....	390
<b>Глава 33. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО</b> .....	392
Уважение .....	395
Справедливое распределение обязанностей .....	396
Время наедине .....	397
Общие традиции .....	398
Общие хобби и увлечения .....	398
Диалог .....	399

1. Эстетичность .....	401
2. Мой любимый пункт .....	402
3. Плоскости.....	402
4. Принятие .....	403
5. Взаимность.....	403
6. Конкуренция .....	404
7. Четкость.....	404
8. Понимание.....	405
9. Амнезия.....	405
10. Самореализация.....	406
11. Баланс .....	407
12. Хатико.....	407
13. Удобство .....	408
14. Секс .....	409
15. Зацикленность .....	409
16. Здесь и сейчас.....	411

ДО СВИДАНИЯ.....	413
------------------	-----