

Оглавление

<i>Предисловие</i>	7
------------------------------	---

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

Раку-яки, основы искусства восстановления	19
Как жить с трудностями и болью	23
Что вызывает у нас боль?	34
Почему со мной?	52
Как мы реагируем на трудности?	70
Можно ли восстановить свою жизнь?	91

ВТОРАЯ ЧАСТЬ

Кинцуги, искусство восстановления жизни	105
Соберите осколки	111
Проанализируйте ситуацию	123
Вынесите опыт из произошедшего	140
Выстройте взаимосвязь со своей эмоциональной крепостью	155
Восстановите то, что сломано	172
Гордитесь своими шрамами	188

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ

Бидзен-яки, искусство самообладания	209
Как восстановить свою жизнь после увольнения	217
Как восстановить уверенность в себе	244
Как восстановить жизнь	270

Как восстановить любовь	302
Как восстановить мечту	328
Как восстановить радость	354

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Моттайнай, искусство предоставления себе новых возможностей	385
<i>Благодарности</i>	392