

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	11
------------------	----

Часть первая ЛЮБОВЬ К СЕБЕ И ЧУВСТВО СОБСТВЕННОЙ ЗНАЧИМОСТИ

Все начинается с тебя	21
Три маленьких напоминания, которые помогут вам чувствовать себя менее одинокими	24
Двенадцать способов перестать волноваться по поводу того, что думают о тебе другие люди	36
Двадцать вещей, которые нужно помнить, когда отказ делает вам больно	50
Восемь способов быть эмоционально сильным в отношениях	55
Пять способов перестать чувствовать себя уязвимым в отношениях ...	62
Десять вещей, которые вам обязательно нужно сказать, пока не стало слишком поздно	67
Одна тяжелая истина, которую вы должны признать, пока жизнь не ускользнула от вас	72
Вопросы, связанные с любовью и уважением к себе, которые заставят вас задуматься	78

Часть вторая ПАРОЧКИ И СУПРУЖЕСКАЯ ЖИЗНЬ

Общение — ключ ко всему	81
Как найти идеального мужчину (или женщину)	83
Пять вопросов, которые спасут ваши отношения	87
Четыре вида токсичного поведения, которые разлучают пары	92

Шесть вещей, которые все пары должны перестать делать	96
Десять вещей, которые делают счастливые пары	102
Шесть способов, которые используют счастливые пары, чтобы урегулировать конфликты	108
Девять старомодных привычек в отношениях, которые нам не мешало бы возродить	113
Как сделать так, чтобы любовь длилась долгие годы: лучшие советы от пары, которая состоит в браке больше 45 лет	119
Вопросы, связанные с отношениями и замужеством, которые заставят вас задуматься	124

**Часть третья
ДЕТИ И СЕМЬЯ**

У детей тоже есть свое мнение	127
Один бесценный урок: мы часто забываем о любви и жизни	130
Девять вещей, которые делают счастливые семьи	134
Десять доказанных способов, которые помогут вырастить более умных и счастливых детей	139
Сорок вещей, которым нам необходимо обучить своих детей, прежде чем они станут слишком крутыми, чтобы слушать наши мудрые высказывания	147
Семнадцать могущественных истин, которые должен прочитать каждый родитель	156
Десять вещей, которые следует помнить о токсичных членах семьи . .	160
Вопросы, связанные с детьми и семьей, которые заставят вас задуматься	168

**Часть четвертая
ДРУЖБА И КАЖДОДНЕВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

Откройте себя остальным	171
Десять видов друзей, которые стоят того, чтобы за них сражаться	174
Сорок вещей, за которые мы забываем благодарить наших лучших друзей	181
Десять советов об отношениях, которые все забывают	189
Двадцать восемь способов сделать отношения несложными	194

Пять мощных ритуалов, которые помогут вам встречать в жизни правильных людей и строить новые, здоровые отношения	201
Как построить прочные отношения (с эмоционально зрелыми людьми)	209
Вопросы, связанные с дружбой и каждодневными отношениями, которые заставят вас задуматься	212

Часть пятая
КОНФЛИКТЫ И ДРАМА

Уходите или изменяйте взгляд на вещи	215
Восемь вещей, о которых необходимо помнить, когда в отношениях возникают трудности	218
Семь вещей, о которых необходимо помнить, когда вы чувствуете себя обманутыми	224
Семь вещей, о которых необходимо помнить, когда вы боитесь высказать свое мнение	230
Девять осознанных способов сохранять спокойствие, когда другие злятся	237
Следует ли мне простить его? Следует ли мне простить ее? Вот о чем вам нужно спросить себя в первую очередь	245
Двадцать мощных мантр, которые помогут остановить драму в вашей жизни	252
Вначале наденьте кислородную маску на себя	258
Девять видов угрожающего токсичного поведения, которые разрушают отношения	261
Десять признаков того, что ваш друг токсичен	270
Двенадцать негативных мыслей, которые отталкивают от вас людей	275
Двенадцать истин, которые помогут вам обрести мир, когда вы имеете дело со сложными людьми	281
Вопросы, связанные с конфликтами и драмой, которые заставят вас задуматься	284

Часть шестая
ГРАНИЦЫ И ОЖИДАНИЯ

Научитесь принимать то, что есть	287
Где было найдено счастье: истории, в которые большинство людей верят слишком долго	290

Шесть невероятно распространенных причин, из-за которых мы станем собственными злейшими врагами	293
Семь вещей, которые вам необходимо прекратить ожидать от других	299
Семь способов защитить себя от негативной энергии других людей . .	304
Восемь вещей, от которых вы никогда не должны отказываться ради отношений	311
Девять хороших сигналов, что вы находитесь в правильных отношениях	317
Вопросы, связанные с границами и ожиданиями, которые заставят вас задуматься	323

Часть седьмая. ЛЮБОВЬ И БОЛЬ

Две половинки вовсе не составляют одно целое	327
Семь вещей, о которых необходимо помнить, когда кто-то, кого вы любите, находится в депрессии	330
Пять вещей, о которых необходимо помнить, когда кто-то, кого вы любите, теряет любимого человека	341
Восемнадцать вещей, о которых необходимо помнить, когда ваше сердце разбивается на осколки	347
Пятьдесят девять коротких историй о любви, которые поднимут вам настроение	352
Одна популярная история о любви, которая разбивает слишком много сердец	368
Ненаписанная история о любви: почему настоящую любовь так трудно выразить словами	374
Вопросы, связанные с любовью и болью, которые заставят вас задуматься	381
Финальное замечание	382
Об авторах	383