

# СОДЕРЖАНИЕ

Я — с тобой ..... 13

## Часть I ПРОШЛОЕ: ПО ДОРОГЕ К СЕБЕ

ГЛАВА 1. Сквозь призму мнений .....	26
Упражнение «Игрушка» .....	30
ГЛАВА 2. Поговори со мною, мама .....	36
ГЛАВА 3. При чем здесь папа? .....	57
Упражнение «Папа — тоже человек» .....	70
ГЛАВА 4. Родительские директивы .....	74
1. «Не живи» .....	77
2. «Не будь ребенком» .....	80
3. «Не взрослей» .....	84
4. «Не думай» .....	86
5. «Не чувствуй» .....	88
6. «Не достигай успеха» .....	90
7. «Не будь лидером» .....	92
8. «Не принадлежи» .....	93
9. «Не доверяй» .....	95

10. «Не делай» .....	97
11. «Не будь собой» .....	98
12. «Не чувствуй себя хорошо» .....	99
Упражнение «Имею право» .....	100
 ГЛАВА 5. Сепарация от родителей .....	102
Упражнение «Найди десять отличий» .....	106
 ГЛАВА 6. Трое в лодке .....	110
Жертва .....	114
Спасатель .....	120
Преследователь .....	120
Что делать? .....	123
Начнем с Жертвы .....	124
Как освободиться от образа Преследователя? ..	125
Если ты — Спасатель .....	126
Упражнение «Плюшки» .....	127
 ГЛАВА 7. Сила рода .....	131

**Часть II  
НАСТОЯЩЕЕ: БЫТЬ В МОМЕНТЕ**

 ГЛАВА 8. Незавершенный гештальт .....	137
Практика «Шарик» .....	140
Практика «Кинотеатр» .....	141
Практика «Ластик» .....	142
Практика «Под елкой» .....	142
 ГЛАВА 9. Найди свою опору .....	144

ГЛАВА 10. Знакомство с собой .....	157
Упражнение «Разговор с зеркалом» .....	159
Упражнение «Героиня» .....	161
Скарлетт О'Хара из романа «Унесенные ветром» .....	163
Бриджит Джонс из кинофильма «Дневник Бриджит Джонс» .....	164
Габриэль Солис из сериала «Отчаянные домохозяйки» .....	165
Анжелика из одноименного произведения	
Анн и Сержа Голон .....	166
Маргарита из романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита» .....	167
Катя Тихомирова — главная героиня кинофильма «Москва слезам не верит» .....	169
Кэрри Брэдшоу — героиня сериала «Секс в большом городе» .....	171
Элизабет Беннет из романа Джейн Остин «Гордость и Предубеждение» .....	177
Твоя любимая героиня... мужчина! .....	178
Ты не можешь выбрать ни одной героини-женщины .....	179
ГЛАВА 11. Личные границы .....	183
Упражнение «Магия» .....	183
Упражнение «Да/нет» .....	189
ГЛАВА 12. Отношения с миром .....	191
СОДЕРЖАНИЕ	7

ГЛАВА 13. Жизненный сценарий .....	202
«Условный» жизненный сценарий .....	209
З — замечай! .....	211
А — анализируй! .....	211
В — выбирай! .....	211
Жизненный сценарий «Я сама» .....	212
Практика «Сказкотерапия» .....	214
ГЛАВА 14. Любовь к себе .....	228
Упражнение «Мухи от котлет» .....	231
Упражнение «Разговор с камерой» .....	237
ГЛАВА 15. Враги самооценки .....	241
Негативное селектирование .....	241
Упражнение «Зеленая ручка» .....	242
Сравнение себя с окружающими .....	243
Фruстрирующее окружение .....	243
Внутренний саботажник-перфекционист .....	244
Негативное окружение недовольных жизнью людей .....	245
Упражнение «Радость жизни» .....	247
ГЛАВА 16. О чем кричит твое тело .....	250
Обида — королева болезней .....	252
Гнев и агрессия .....	254
Установка на саморазрушение .....	255
Внутренние конфликты .....	255
Условная выгода .....	256
Самовнушение .....	257

Внушение посторонними .....	257
Проживание чужой жизни .....	258
Травмирующие события .....	258
Травмирующий опыт .....	259
 ГЛАВА 17. Проявления психосоматики .....	261
Зрение .....	261
Слух .....	262
Горло .....	262
Дыхательные органы .....	262
Пищеварительный тракт .....	262
Женские половые органы .....	263
Спина .....	263
Ноги .....	264
Кожа .....	264
Включаем разум .....	265
Практика «Я и моя боль» .....	268
 ГЛАВА 18. Эмоциональное выгорание .....	270
 ГЛАВА 19. Твои ценности .....	277
Тест на ложные ценности .....	277
Тест на приоритеты .....	279

### Часть III БУДУЩЕЕ: ЖИЗНЬ КАК ФУРШЕТ

 ГЛАВА 20. Твоя внутренняя девочка .....	287
Упражнение «Зажигалочки» .....	291

ГЛАВА 21. Как ставить цели .....	293
Нужда .....	294
Потребность .....	295
Желание .....	296
Намерение .....	298
Цель .....	298
Мечта .....	299
Чудо .....	300
ГЛАВА 22. Мотивация .....	307
Упражнение «Игра в Почемучку» .....	308
ГЛАВА 23. Самореализация .....	316
Что же мешает нам реализоваться? .....	322
ГЛАВА 24. Поиск ниши .....	327
1. Человек — человек .....	327
2. Человек — техника .....	328
3. Человек — природа .....	328
4. Человек — письменный знак (цифра или буква) .....	328
5. Человек — творческий образ .....	328
Упражнение «Перекресток» .....	331
ГЛАВА 25. Деньги и самореализация .....	333
ГЛАВА 26. Уровень твоего благосостояния .....	336
Практика «Протанцуй свои деньги» .....	339
Упражнение «Рецепт счастья» .....	341
Занизженная самооценка .....	342

Негативные установки .....	343
Упражнение «Письмо» .....	346
Финансовые блоки .....	348
Упражнение «Ассоциации» .....	349
Практика «Страшная сказка» .....	353
Практика «Кинотеатр» .....	356
Практика «Денежный дождь» .....	357
<b>ГЛАВА 27. Влияние мотивации на благосостояние ..</b>	<b>360</b>
<b>ГЛАВА 28. Законы изобилия .....</b>	<b>364</b>
Каждому — по потребностям .....	364
Жить в удовольствие .....	365
Закон обмена .....	366
Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты .....	368
Как песок сквозь пальцы .....	370
Денежные практики .....	373
<b>ГЛАВА 29. Карта желаний .....</b>	<b>376</b>
<b>ГЛАВА 30. Как наполняться энергией .....</b>	<b>383</b>
Упражнение «Источники» .....	386
<b>ГЛАВА 31. Знаки Вселенной и работа поля .....</b>	<b>388</b>
<b>ГЛАВА 32. Про успех. Личный опыт .....</b>	<b>396</b>
Дневник успеха .....	412
<b>ГЛАВА 33. Долго и счастливо .....</b>	<b>415</b>
Уважение .....	418
Справедливое распределение обязанностей .....	419
<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>11</b>

Время наедине .....	420
Общие традиции .....	421
Общие хобби и увлечения .....	421
Диалог .....	422
1. Эстетичность .....	425
2. Мой любимый пункт .....	425
3. Плоскости .....	426
4. Принятие .....	426
5. Взаимность .....	427
6. Конкуренция .....	427
7. Четкость .....	428
8. Понимание .....	428
9. Амнезия .....	429
10. Самореализация .....	429
11. Баланс .....	430
12. Хатико.....	431
13. Удобство.....	432
14. Секс .....	433
15. Зацелленность.....	433
16. Здесь и сейчас .....	435
До свидания.....	437