



Содержание

Благодарности	11
Предисловие	13
Как организована эта книга	19
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
Исчезающие Женщины	21
Вы — Исчезающая Женщина?	23
Как женщины теряют себя в отношениях	34
Почему женщины теряют себя в отношениях	47
Континуум Исчезающих Женщин	79
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
Как поддерживать чувство собственного «я», процветая в отношениях	107
Семь обязательств	109
Обязательство № 1. Научитесь не спешить	111
Обязательство № 2. Будьте собой и говорите правду о себе	140
Обязательство № 3. Ведите самостоятельную жизнь	167
Обязательство № 4. Оставайтесь в настоящем времени и в реальном мире	195
Обязательство № 5. Не пытайтесь измениться, чтобы угодить ему	224
Обязательство № 6. Культивируйте равноправные отношения	241
Обязательство № 7. Высказывайтесь	253

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Как стать Сущестующей Женщиной	275
Создаем свое «я» и жизнь, приносящую удовольствие	277
Найдите свое истинное «я»	279
Найдите свой голос	312
Найдите свою Тень	330
Найдите свою суть	345
Завершите неоконченные дела из прошлого	351
Найдите для себя подходящую форму творческого выражения	363
Перестаньте искать романы или мужчин, чтобы чувствовать себя полноценной	369
Рискните принимать собственные решения	373
Перестаньте растрчивать себя	376
Создайте баланс в своей жизни	383
Продолжайте работать над процессом индивидуализации	387
Заключение	392
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Что дальше?	399
Приложение I. Принятие своей женственности	402
Приложение II. Группы поддержки Существующих Женщин	409
Приложение III. Профессиональная помощь	417
Об авторе	437
Список литературы	439
Рекомендованная литература	442