

СОДЕРЖАНИЕ

Приглашение	6
Первая неделя.....	10
День 1. Любить себя.....	10
День 2. Сделать зеркало своим другом	15
День 3. Обсудить разговор с собой	21
День 4. Отпустить свое прошлое	27
День 5. Повысить самооценку	32
День 6. Освободить внутреннего критика.....	40
День 7. Любить себя: результаты первой недели	47
Вторая неделя.....	53
День 8. Любить своего внутреннего ребенка — часть 1	53
День 9. Любить своего внутреннего ребенка — часть 2	58
День 10. Любить свое тело, исцелять свою боль	67
День 11. Чувствовать себя хорошо, высвободить гнев	75
День 12. Преодолеть свой страх	82
День 13. Начинать свой день с любви	89
День 14. Любить себя: результаты второй недели	97

Третья неделя	103
День 15. Прощать себя и тех, кто причинил нам боль	103
День 16. Исцелить отношения	113
День 17. Жить без стресса	118
День 18. Обрести процветание	126
День 19. Жить с благодарностью.....	135
День 20. Обучать работе с зеркалом детей	141
День 21. Любить себя сейчас	149
12 способов, с помощью которых вы сможете любить себя — сейчас и всегда.....	156
Послесловие	156
Об авторе	159