

СОДЕРЖАНИЕ

Можно ли наказывать себя за чувства?	9
Ценностный гнев	12
Познакомьтесь со своим гневом	20
Разрешите себе чувствовать гнев	23
Оранжевое солнце доверия	27
Познакомьтесь со своим доверием	33
Разрешите себе доверие	35
Многоцветная магия радости	39
Познакомьтесь со своей радостью	42
Разрешите себе радость.....	46
Чистый голос любви	51
Познакомьтесь со своей любовью	53
Разрешите себе любовь	59
Теплое дыхание уверенности	65
Познакомьтесь со своей уверенностью.....	68
Разрешите себе чувствовать уверенность	73
Сочный голос силы	77
Познакомьтесь со своей силой	78
Разрешите себе силу	86

РАЗРЕШИ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

Гладь внутри. Море спокойствия	91
Познакомьтесь со своим спокойствием	93
Разрешите себе сохранять спокойствие	98
Выносимая легкость бытия	101
Познакомьтесь со своей легкостью	106
Разрешите себе легкость	108
Ритмы смелости	113
Познакомьтесь со своей смелостью	114
Разрешите себе смелость	120
Ясность с запахом арбуза	123
Познакомьтесь со своей ясностью	128
Разрешите себе ясность	131
Волнительный аромат манкости	134
Познакомьтесь со своей манкостью	137
Разрешите себе манкость	139
Соло щедрости в оркестре	143
Познакомьтесь со своей щедростью	145
Разрешите себе щедрость	151
Счастливый пофигизм	155
Познакомьтесь со своим пофигизмом	158
Разрешите себе пофигизм	160
Коронованная красота	164
Познакомьтесь со своей красотой	168
Разрешите себе красоту	171
Царственная лень	174
Познакомьтесь со своей ленью	178
Разрешите себе лень	180
Целительная наглость	184
Познакомьтесь со своей наглостью	186
Разрешите себе наглость	190

СОДЕРЖАНИЕ

Тишина среди шумов	193
Познакомьтесь со своей тишиной	195
Разрешите себе тишину.....	196
Благословенный депрессняк	200
Познакомьтесь со своим депрессняком	204
Разрешите себе депрессняк	207
Тревожность цвета морской волны	210
Познакомьтесь со своей тревожностью	212
Разрешите себе тревожиться.....	216
Фиолетовое мерцание обиды	222
Познакомьтесь со своей обидой.....	225
Разрешите себе обиду	230
Черно-белое чувство справедливости	234
Познакомьтесь со своей справедливостью.....	236
Разрешите себе справедливость	242
Сияющий блеск «напролома»	245
Познакомьтесь со своим «напроломом»	248
Разрешите себе «напролом»	250
Серый чип вины	252
Познакомьтесь со своей виной.....	255
Разрешите себе вину	260
Ядовитый вкус разочарования	263
Познакомьтесь со своим разочарованием.....	268
Разрешите себе разочарование.....	269
Мандариновый флирт праздника	273
Познакомьтесь со своим праздником	275
Разрешите себе праздник.....	278
Холодный дождь равнодушия	281
Познакомьтесь со своим равнодушием	282
Разрешите себе сострадание	288

РАЗРЕШИ СЕБЕ ЧУВСТВОВАТЬ

Мерцательная аритмия одиночества	292
Познакомьтесь со своим одиночеством	295
Разрешите себе одиночество	300
Тоскливый вой ревности	305
Познакомьтесь со своей ревностью	307
Разрешите себе ревность	314
Большой всплеск вдохновения	317
Познакомьтесь со своим вдохновением	322
Разрешите себе вдохновение	325
Заключение	330
Благодарности	333