

ОГЛАВЛЕНИЕ

Маленькое вступление.....7

Часть 1. ЗАКОЛДОВАННАЯ СТРАНА, ИЛИ ОМУТ, ГДЕ ЖИВЕТ ДЕПРЕССИЯ

Глава 1.

Вступительная, или Придет ли к нам волшебник..... 10

Глава 2.

Круг знакомств, или Жители Заколдованной страны 18

 Внутренняя семья 29

 Образы Я..... 33

 Мученик 36

 Узник Долга 43

 Самоуничтожение..... 54

 Баловень Судьбы 61

Глава 3.

Мрачные замки депрессии, или Бастионы страданий.....69

 Замок № 1. Дефицит любви..... 69

 Замок № 2. Триада враждебности..... 75

 Замок № 3. Неудовлетворенные потребности..... 76

 Замок № 4. Отсутствие смысла жизни 83

 Замок № 5. Депрессивное мышление 88

 Замок № 6. Беспомощность и Бессилие..... 98

 Замок № 7. Склеп подавленных эмоций и чувств..... 102

 Водопад эмоций 106

 Замок № 8. Неуспешное общение 107

<i>Глава 4.</i>	
Пентаграмма терапии, или Что мы теперь мы будем делать?	113

Часть 2. ЛИЧНЫЙ ВЫБОР, ИЛИ ВСЕ НА СВЕТЕ ИМЕЕТ СМЫСЛ

<i>Глава 1.</i>	
Выгодная сделка, или Почему мы так долго терпим Дракона внутри себя.....	136
<i>Глава 2.</i>	
Алые паруса, или Секрет китайской монады.....	144
<i>Глава 3.</i>	
Несовершенное совершенство, или Равноправие противоположностей	148
<i>Глава 4.</i>	
Пустынная душа, или Как мы делаем зомби из самих себя.....	154
<i>Глава 5.</i>	
Великие тайны Дракона, или Что можно вынуть из волшебного цилиндра прямо сейчас	164
<i>Глава 6.</i>	
Вездесущность выбора, или Почему мы несем ответственность, даже когда ничего не решаем	178
<i>Глава 7.</i>	
Внутренний конфликт, или Как общаться со своими субличностями	191
Внутренний Критик.....	200
Саботажник.....	204
Жертва.....	207
<i>Глава 8.</i>	
Фокусированная визуализация, или Как вступить в контакт со своими эмоциями	224

<i>Глава 9.</i> Разъедающая вина, или Как вырвать ядовитое жало Дракона.....	239
--	-----

<i>Глава 10.</i> Гнев для радости, или Как обезоружить Дракона, подружившись с гневом	248
---	-----

Часть 3.
ШКОЛА ВОЛШЕБСТВА,
ИЛИ КАК НАПИСАТЬ ПРОГРАММУ УСПЕХА

<i>Глава 1.</i> Магия слова, или Как в биокомпьютер вложить верную программу.....	258
---	-----

<i>Глава 2.</i> Дорога из желтого кирпича, или Как проложить волшебный маршрут.....	277
---	-----

<i>Глава 3.</i> Волшебная магия образа, или Как написать полотно желаний.....	293
---	-----

<i>Глава 4.</i> Дракон начинает сопротивляться, или Как преодолеть свою неподвижность.....	308
--	-----