

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| От автора .....                                         | 3  |
| Почему я взялась за эту книгу? .....                    | 4  |
| Вступление, или Говорим на одном языке                  |    |
| Мечты сбываются со смещением (вместо предисловия) ..... | 8  |
| Начни свой путь .....                                   | 11 |
| Дорожная карта .....                                    | 17 |
| Глава 1. Первый шаг: отрицание                          |    |
| На тебе сошелся клином белый свет .....                 | 21 |
| Что пошло не так? .....                                 | 23 |
| Как вернуть эмоциональные инвестиции .....              | 27 |
| Механизм самоподдержки. Котенок (история клиента) ..... | 33 |
| Ожидания и авансы .....                                 | 41 |
| Самолет в Париж (история клиента) .....                 | 47 |
| Глава 2. Второй шаг: гнев                               |    |
| Здравствуй, гнев! .....                                 | 50 |
| Когда гнева нет .....                                   | 58 |
| Верните то, что вам не нужно.....                       | 64 |
| Чем пахнет обида? .....                                 | 69 |
| Глава 3. Третий шаг: стыд и вина                        |    |
| Самосуд .....                                           | 75 |
| Кто тебя пожалеет?.....                                 | 79 |
| Что такое самооценка и как с ней бороться? .....        | 84 |

## Глава 4. Четвертый шаг: одиночество

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Главная встреча .....                                                        | 86 |
| Волшебная собака, или Истории об одном и том же<br>(рассказы клиентов) ..... | 89 |
| Прощание .....                                                               | 93 |
| Измена (рассказ клиентки) .....                                              | 96 |

## Глава 5. Пятый шаг: возрождение

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Видение .....                  | 100 |
| Мечты сбываются.....           | 102 |
| Антидепрессивный контракт..... | 104 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Заключение..... | 106 |
|-----------------|-----|

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Список использованной и рекомендуемой литературы..... | 108 |
|-------------------------------------------------------|-----|