

Оглавление

Введение	10
Глава 1. Раздражающиеся, критикующие, требовательные и несправедливые родители	13
Глава 2. Продолжительные последствия родительского эгоцентризма	39
Глава 3. До сих пор больно: повзрослевший ребенок	63
Глава 4. Трудные ситуации: как с ними справляться	87
Глава 5. Как определить и пресечь скрытое токсичное влияние	112
Глава 6. Восемь стратегий избавления от боли и несколько способов взять позитивный реванш	137
Глава 7. Стратегии укрепления внутреннего «я»	162
Глава 8. Мое идеальное «я»: определите, каким человеком вы хотите быть	193
Глава 9. Приближение к идеалу: создайте обновленную и улучшенную версию себя	220
Глава 10. У вас получится: несем ответственность за самого себя	245
Библиография	269
Об авторе	270