

.....	102
.....	104
.....	107
.....	112
.....	115
.....	118
.....	120
.....	124

# Содержание

Введение .....	8
Краткий путеводитель по книге .....	11

## Ступень 1

### Я У СЕБЯ ЕСТЬ!

Отношение к себе: мое или чужое? .....	14
Выделяем персональную территорию .....	18
Природа психологического слияния .....	23
Ищем выход из слияния .....	26
Принятие себя как данности.....	30
Кто такой «Я», которого хочу полюбить? .....	35
Почему нас задевает критика .....	38
Как перейти от критики к конструктивной беседе .....	40
Почему страшно признать себя единственным .....	43
Психологические «кнопки» .....	47

Технология нейтрализации психологических «кнопок» .....	50
Знакомство с собой через осознание .....	54

## Ступень 2

### Я САМОЦЕНЕН

Цена и ценность .....	59
Эмоциональная зависимость как отсутствие собственной ценности .....	62
Самопожертвование как скрытый способ повышения самооценки .....	66
По каким законам жить с собой .....	70
«Предательство» родителей .....	73
Эгоизм и любовь к себе .....	76
«Нелюбовь» к себе как предмет гордости .....	80
Я хочу быть нужен людям! .....	82

## Ступень 3

### Я СЕБЯ УВАЖАЮ

Уважение как признание границ .....	87
Социальные границы .....	89
Эмоциональные границы .....	92
Предъявите ваши права! .....	95
Баланс уважения себя и других: ассертивное поведение .....	98



## Ступень 4

### Я САМ СЕБЕ АДВОКАТ

Ловушка самосовершенствования .....	107
Самосовершенствование и саморазвитие .....	112
Вся правда об идеалах .....	115
Ловушка сравнения .....	118
Ловушка, в которую загоняет чувство вины .....	120
Ловушка злости на себя (аутоагрессия) .....	124
Ловушка самокритики .....	127
Факты и оценки .....	129
Нокаут внутреннему критику .....	132
Фильтр поглаживаний .....	136
Стать себе адвокатом .....	139
Посмотрите на себя любящим взглядом .....	142

## Ступень 5

### Я САМ СЕБЕ ЗАБОТЛИВЫЙ РОДИТЕЛЬ

Как реабилитировать собственных родителей .....	147
Как поживает ваш «внутренний ребенок»? .....	150
Наши базовые потребности .....	154
Забота и обслуживание .....	157
Сделай подарок себе .....	160
Встреча с «внутренним ребенком» .....	163



## Ступень 6

### Я СЕБЕ ДРУГ

Ценность дружеских отношений .....	169
Отличие дружбы от остальных отношений .....	172
На что мы готовы ради друга .....	175
Избирательность как признак дружбы .....	178
Подружиться с собой раз и навсегда .....	181

## Ступень 7

### Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ

Отрывок из ненаучной классификации неизвестного автора .....	188
Индивидуальная концепция любви .....	190
Любовь как объект и как способность .....	193
Адрес любви, или немного о двойственной природе человека .....	197
Потребности нашего внутреннего «Я» .....	202
Условная и безусловная любовь .....	205
Как вести себя на первом свидании .....	209
Как мы «закрываемся» от любви .....	212
Борьба с собой .....	216
Почему любят плохих .....	220
Любить можно только «ни за что» .....	223
Такие разные «хочу»: от потребностей к желаниям .....	226

Смена внутренней структуры власти .....	230
Парадокс психологической помощи .....	233
Безусловная любовь .....	236
Душевный резонанс как начало любви .....	240
От любви к вере в себя .....	244
Путешествие в пространство любви .....	246
Заключение .....	253

