

# Содержание

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Предисловие .....                                          | 9   |
| Кризисы. Этапы кризисов .....                              | 11  |
| Ловушки сознания .....                                     | 25  |
| Реакция тела на кризис .....                               | 32  |
| Как нас берут в плен гормоны .....                         | 39  |
| Секс как защита и протест .....                            | 50  |
| Вы точно знаете, что такое секс? .....                     | 52  |
| Где брать силы, когда трудно даже открыть глаза .....      | 63  |
| Когда нет сил на детей .....                               | 73  |
| Иллюзия могущества .....                                   | 80  |
| Как сместить фокус внимания с «За что?» на «Для чего?» ... | 87  |
| Как успокоить разум и тревожные мысли .....                | 95  |
| Алгоритм помощи человеку в состоянии шока .....            | 100 |
| Как справиться с раздражением, злостью и агрессией ....    | 113 |
| Что нужно знать про эмоции .....                           | 125 |
| Можно ли радоваться, когда вокруг такое .....              | 132 |
| Как прожить горе и сохранить себя .....                    | 144 |
| Как поддержать детей? .....                                | 166 |
| Как помочь другим? .....                                   | 172 |
| Что еще можно сделать и как еще себе помочь? .....         | 184 |
| Как расслабиться и отпустить контроль .....                | 186 |
| Я выбираю страдать .....                                   | 197 |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| Деньги в новые времена .....                   | 209 |
| Во что теперь верить .....                     | 219 |
| Границы помощи.....                            | 226 |
| Как не впасть в вину и долженствование.....    | 226 |
| Большой секрет для тех, кто любит спасать..... | 234 |
| Что после того, как все закончится .....       | 236 |
| Я выбираю себя.....                            | 249 |
| Пример с валютой.....                          | 254 |