

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	7
----------------	---

## Часть 1. РЕСУРСЫ И ЭНЕРГИЯ

Что такое ресурсы .....	13
Как понять, что ресурсов не хватает .....	18
Что дает нам ресурс .....	27
Потребности .....	29
О силе воли .....	40

## Часть 2. КУДА УХОДИТ ЭНЕРГИЯ

Причины минусового состояния .....	51
Сопrotивление .....	53
Тело .....	60
Я потерплю .....	75
Усталость и выгорание .....	83
Стресс .....	89
Эмоциональный дисбаланс .....	100
Тревожность и страх .....	109
Границы .....	129
Внутренний конфликт .....	142
Остановить поток ресурсов .....	152



### Часть 3. КАК НАБРАТЬ ЭНЕРГИЮ

Контакт с собой .....	161
Я — для себя .....	167
Личное пространство .....	179
Благодарность .....	183
Удовлетворение потребностей .....	190
Подружиться с эмоциями .....	198
Как справляться со стрессом .....	206
Решение внутреннего конфликта .....	218
Сепарация .....	225
Прощение себя .....	237
Медитация .....	245
<b>Заключение .....</b>	<b>253</b>

