

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	12
МОРЕ СЛЁЗ	17
Глава 1. Когда больно – болит	19
Мы все через это проходили	21
Как тело пытается нам помочь	23
Вред хронического стресса	26
Десять спасительных ниточек	31
Несколько слов о панических атаках	36
Памятка-подорожник	40
Глава 2. Вы не одни	41
Счастье быть среди «своих»	42
Зачем нужна вера (хоть во что-нибудь)	45

Что делать, когда одолевает уныние	50
Памятка-подорожник	54
Глава 3. Потеря близких: горевание о смерти	55
Сопровождать другого в его горе	57
Если горе постигло вас самих	64
Как в момент утраты позаботиться о ребенке	67
Памятка-подорожник	70
Глава 4. Прощание с домом	72
Переезд. Эмиграция	73
Как облегчить расставание с домом	78
Новая жизнь на новом месте	80
Памятка-подорожник	85
Глава 5. Отпускная неслучившееся	87
Роды, которые пошли не по плану	89
Ускользающая красота и уходящие годы	94
Принять то, что невозможно изменить	101
Отпустить старое, чтобы вернуться к жизни	108
Пережить расставание	111
Памятка-подорожник	116

ВРЕМЯ УТЕШЕНИЯ 119

Глава 6. Жить сейчас, а не когда-нибудь 121

Синдром отложенной жизни 123

«Что мы скажем богу смерти?» – «Не сегодня!» 127

Ошибки – это часть контракта 131

Памятка-подорожник 137

Глава 7. Открывая себя большому миру 139

Предназначение и «работа мечты» 141

Стремление к совершенству 146

Негативные убеждения о себе и боязнь конкуренции 152

Страх критики 159

Синдром самозванца 164

Памятка-подорожник 169

Глава 8. Принятие себя 171

Театр тени 173

Свобода гневаться 177

О чем шепчет зависть 181

Под грузом вины 184

Себе можно верить 191

Памятка-подорожник 197

СВЕТ НАДЕЖДЫ	199
Глава 9. Право желать для себя лучшего	201
Прочувствовать желания телом	202
Мечтать честно	209
Не предавать свою радость	211
Почему иногда страшно следовать за мечтой	215
Отпустить то, чему не сбыться	218
Памятка-подорожник	222
Глава 10. Дорога появляется под ногами	224
И снова про нежность к себе	226
«Где найти силы, если ты на дне?..»	229
Подружиться со своим непобедимым	232
Обретая надежду	234
Памятка-подорожник	239
Год закончится, а ты – нет. Послесловие	241
ПРИЛОЖЕНИЕ. ПОЛЕЗНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ	245
Трекер жизненного изобилия	247
Интенсив «Как внутри?»	250
Список скрытых выгод	250

Благодарности	257
СПИСОК ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЙ ЛИТЕРАТУРЫ	261
Море слёз	263
Время утешения	264
Свет надежды	266
Об авторе	269