

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Можно ли наказывать себя за чувства?</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Ценностный гнев</b> . . . . .	<b>15</b>
Познакомьтесь со своим гневом . . . . .	25
Разрешите себе чувствовать гнев . . . . .	28
<b>Оранжевое солнце доверия</b> . . . . .	<b>31</b>
Познакомьтесь со своим доверием . . . . .	38
Разрешите себе доверие . . . . .	40
<b>Многоцветная магия радости</b> . . . . .	<b>45</b>
Познакомьтесь со своей радостью . . . . .	49
Разрешите себе радость . . . . .	53
<b>Чистый голос любви</b> . . . . .	<b>59</b>
Познакомьтесь со своей любовью . . . . .	62
Разрешите себе любовь . . . . .	67
<b>Теплое дыхание уверенности</b> . . . . .	<b>74</b>
Познакомьтесь со своей уверенностью . . . . .	77
Разрешите себе чувствовать уверенность . . . . .	83
<b>Сочный голос силы</b> . . . . .	<b>88</b>
Познакомьтесь со своей силой . . . . .	90
Разрешите себе силу . . . . .	98

<b>Гладь внутри. Море спокойствия . . . . .</b>	<b>103</b>
Познакомьтесь со своим спокойствием . . . . .	105
Разрешите себе сохранять спокойствие . . . . .	110
<b>Выносимая легкость бытия . . . . .</b>	<b>114</b>
Познакомьтесь со своей легкостью . . . . .	120
Разрешите себе легкость . . . . .	122
<b>Ритмы смелости . . . . .</b>	<b>128</b>
Познакомьтесь со своей смелостью . . . . .	130
Разрешите себе смелость . . . . .	135
<b>Ясность с запахом арбуза . . . . .</b>	<b>138</b>
Познакомьтесь со своей ясностью . . . . .	145
Разрешите себе ясность . . . . .	148
<b>Волнительный аромат манкости . . . . .</b>	<b>151</b>
Познакомьтесь со своей манкостью . . . . .	154
Разрешите себе манкость . . . . .	157
<b>Соло щедрости в оркестре . . . . .</b>	<b>161</b>
Познакомьтесь со своей щедростью . . . . .	163
Разрешите себе щедрость . . . . .	170
<b>Счастливый пофигизм . . . . .</b>	<b>175</b>
Познакомьтесь со своим пофигизмом . . . . .	178
Разрешите себе пофигизм . . . . .	180
<b>Коронованная красота . . . . .</b>	<b>185</b>
Познакомьтесь со своей красотой . . . . .	190
Разрешите себе красоту . . . . .	193

<b>Царственная лень</b> . . . . .	<b>197</b>
Познакомьтесь со своей ленью . . . . .	202
Разрешите себе лень . . . . .	204
<b>Целительная наглость</b> . . . . .	<b>207</b>
Познакомьтесь со своей наглостью . . . . .	209
Разрешите себе наглость . . . . .	213
<b>Тишина среди шумов</b> . . . . .	<b>218</b>
Познакомьтесь со своей тишиной . . . . .	220
Разрешите себе тишину . . . . .	222
<b>Благословенный депрессняк</b> . . . . .	<b>225</b>
Познакомьтесь со своим депрессняком . . . . .	230
Разрешите себе депрессняк . . . . .	233
<b>Тревожность цвета морской волны</b> . . . . .	<b>237</b>
Познакомьтесь со своей тревожностью . . . . .	239
Разрешите себе тревожиться . . . . .	244
<b>Фиолетовое мерцание обиды</b> . . . . .	<b>250</b>
Познакомьтесь со своей обидой . . . . .	253
Разрешите себе обиду . . . . .	260
<b>Черно-белое чувство справедливости</b> . . . . .	<b>264</b>
Познакомьтесь со своей справедливостью . . . . .	266
Разрешите себе справедливость . . . . .	272
<b>Сияющий блеск «напролома»</b> . . . . .	<b>276</b>
Познакомьтесь со своим «напроломом» . . . . .	280
Разрешите себе «напролом» . . . . .	281

<b>Серый чип вины . . . . .</b>	<b>284</b>
Познакомьтесь со своей виной . . . . .	288
Разрешите себе вину . . . . .	293
<b>Ядовитый вкус разочарования . . . . .</b>	<b>296</b>
Познакомьтесь со своим разочарованием . . . . .	302
Разрешите себе разочарование . . . . .	304
<b>Мандариновый флирт праздника . . . . .</b>	<b>308</b>
Познакомьтесь со своим праздником . . . . .	311
Разрешите себе праздник . . . . .	314
<b>Холодный дождь равнодушия . . . . .</b>	<b>317</b>
Познакомьтесь со своим равнодушием . . . . .	319
Разрешите себе сострадание . . . . .	326
<b>Мерцательная аритмия одиночества . . . . .</b>	<b>330</b>
Познакомьтесь со своим одиночеством . . . . .	334
Разрешите себе одиночество . . . . .	340
<b>Тоскливый вой ревности . . . . .</b>	<b>345</b>
Познакомьтесь со своей ревностью . . . . .	347
Разрешите себе ревность . . . . .	355
<b>Большой всплеск вдохновения . . . . .</b>	<b>359</b>
Познакомьтесь со своим вдохновением . . . . .	364
Разрешите себе вдохновение . . . . .	368
<b>Заклочение . . . . .</b>	<b>374</b>
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>377</b>