

# О Г Л А В Л Е Н И Е

НЕЖНОСТЬ ПЕРВАЯ, ВСТУПИТЕЛЬНАЯ	9
НЕЖНОСТЬ ВТОРАЯ. ЧУВСТВА	17
<b>НЕКРАСИВЫХ ЧУВСТВ НЕ БЫВАЕТ.     НЕПРАВИЛЬНЫХ – ТОЖЕ</b>	19
<b>ТИХИЕ ЭМОЦИИ</b>	24
<b>БЕГИ, ДЫШИ, ГОВОРИ И СНОВА ДЕЙСТВУЙ</b>	26
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	33
НЕЖНОСТЬ ТРЕТЬЯ. ПРИОРИТЕТЫ	35
<b>FIRST THINGS FIRST</b>	37
<b>«СЕЙЧАС МНЕ ВАЖНЕЕ ДРУГОЕ»</b>	41
<b>ТРУДНОСТИ С РАССТАНОВКОЙ ПРИОРИТЕТОВ</b>	43
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	50
НЕЖНОСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ВЗРОСЛОСТЬ	53
<b>КАК ЭТО – БЫТЬ ВЗРОСЛЫМ?</b>	55
<b>РЕСУРСЫ ВЗРОСЛОСТИ</b>	62
<b>СМОТРЕТЬ НА СЕБЯ     С НЕЖНОСТЬЮ И ЛЮБОВЬЮ</b>	66
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	69

<b>НЕЖНОСТЬ ПЯТАЯ. ДЕНЬГИ</b>	73
<b>САМЫЕ ЛУЧШИЕ ДЕНЬГИ – ВАШИ</b>	74
<b>«А СКОЛЬКО Я СТОЮ?»</b>	78
<b>«У МЕНЯ НЕТ АМБИЦИЙ»</b>	81
<b>БЕСПЛАТНАЯ РАБОТА</b>	83
<b>«НЕ МОГУ ТРАТИТЬ НА СЕБЯ»</b>	85
<b>«НЕ ЛЮБЛЮ, КОГДА ЗА МЕНЯ ПЛАТЯТ»</b>	88
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	91
<b>НЕЖНОСТЬ ШЕСТАЯ. ДОВЕРИЕ К СЕБЕ</b>	93
<b>«СО МНОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО»</b>	95
<b>О КРИТИКЕ</b>	100
<b>ПРО ЗОНУ КОМФОРТА</b>	105
<b>ОТПУСК ПО УХОДУ ЗА СОБОЙ</b>	109
<b>УСИЛИЯ БЕЗ НАСИЛИЯ</b>	112
<b>НЕ ЛЮБЛЮ И НЕ ХОЧУ – ЭТО ВАЖНО</b>	117
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	119
<b>НЕЖНОСТЬ СЕДЬМАЯ. ТЕЛО</b>	123
<b>О ПРИНЯТИИ СЕБЯ</b>	124
<b>ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПОЗАБОТИТЬСЯ     О СВОЕМ ТЕЛЕ</b>	127
<b>НЕ ЗАБЫВАЙТЕ РАДОВАТЬ СВОЕ ТЕЛО</b>	134
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	137

<b>НЕЖНОСТЬ ВОСЬМАЯ. ПРОСТРАНСТВО</b>	<b>139</b>
<b>ЛУЧШЕ МЕНЬШЕ, ДА ЛУЧШЕ</b>	<b>143</b>
<b>КАК НАПИТАТЬ ПРОСТРАНСТВО ТЕПЛОМ И НЕЖНОСТЬЮ</b>	<b>148</b>
<b>ЧИСТОТА ИНФОРМАЦИОННОГО ПРОСТРАНСТВА</b>	<b>150</b>
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	<b>153</b>
<b>НЕЖНОСТЬ ДЕВЯТАЯ. КОММУНИКАЦИЯ</b>	<b>155</b>
<b>СЛОВА ОТЛИЧНО УМЕЮТ РЕШАТЬ ПРОБЛЕМЫ</b>	<b>157</b>
<b>НЕПРОШЕННЫЕ СОВЕТЫ</b>	<b>163</b>
<b>ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ – НЕ СТЫДНО</b>	<b>166</b>
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	<b>169</b>
<b>НЕЖНОСТЬ ДЕСЯТАЯ. ЛЮДИ</b>	<b>171</b>
<b>СВОЯ СТАЯ</b>	<b>173</b>
<b>ЛЮДИ – ДОБРЫЕ ЗЕРКАЛА</b>	<b>177</b>
<b>НА СВОИХ НЕ НАПАДАЮТ</b>	<b>180</b>
<b>КОГДА ДРУЖБА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ</b>	<b>183</b>
<b>ПАМЯТКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	<b>187</b>
<b>ПРАКТИКА НЕЖНОСТИ К СЕБЕ</b>	<b>189</b>
<b>О СЕБЕ – В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ</b>	<b>191</b>
<b>КАПСУЛА ЗАПАХОВ</b>	<b>192</b>
<b>MY GUILTY PLEASURE</b>	<b>193</b>

<b>«МНЕ НУЖНО ВРЕМЯ ПОДУМАТЬ»</b>	194
<b>КОМПЛИМЕНТ НАВСЕГДА</b>	195
<b>ПИСЬМО СЕБЕ В ПРОШЛОЕ</b>	196
<b>СЧАСТЛИВАЯ ПРИМЕТА</b>	198
<b>ОТКРЫТКА СИЛЫ</b>	199
<b>МАГАЗИНЧИК</b>	200
<b>НИЧЕГО ЛИШНЕГО</b>	201
<b>ПИСЬМА ГОРОДУ</b>	202
<b>МОЯ ВООБРАЖАЕМАЯ ТАТУ</b>	203
<b>НАЙДИТЕ СЛОВА</b>	204
<b>ВАРЕЖКА НЕЖНОСТИ</b>	205
<b>«ЭТО В МОЮ ЧЕСТЬ»</b>	207
<b>«МНЕ БЫ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ ОТ МЕНЯ НЕ ХОТЕЛИ...»</b>	208
<b>«Я НЕ ЗНАЮ»</b>	209
<b>ИСТОРИЯ МОЕГО ТЕЛА</b>	210
<b>МЕНЯ РАЗОЧАРОВАЛО...</b>	212
<b>МОЙ ГОЛОД</b>	213
<b>МОЕ ИНДЕЙСКОЕ ИМЯ</b>	214
<b>МЕСТО СИЛЫ</b>	216
<b>СВОЯ СТАЯ</b>	218
<b>РАДИОСТАНЦИЯ ИМЕНИ МЕНЯ</b>	219
<b>СТЕНА СЛАВЫ</b>	220
<b>СЕМЕНА</b>	221

<b>БЕЗД-ВОЗД-МЕЗД-НО, ТО ЕСТЬ ДАРОМ!</b>	222
<b>29 ФЕВРАЛЯ ДЛИНОЙ В ГОД</b>	223
<b>«Я ТЕБЕ ДОВЕРЯЮ»</b>	224
<b>«ЧТО ВЫРАСТЕТ, ЕСЛИ ПОСАДИТЬ ТВОЕ СЕРДЦЕ В ЗЕМЛЮ?»</b>	225
<b>ИТОГИ. ОБЕЩАНИЕ СЕБЕ</b>	226
<b>НЕЖНОЕ ВАЖНОЕ</b>	229
<b>НЕЖНОЕ СПАСИБО</b>	233
<b>КНИГИ, КОТОРЫЕ ВДОХНОВЛЯЮТ</b>	237
<b>НЕЖНО К СЕБЕ</b>	238
<b>НЕЖНО К ТЕЛУ</b>	241
<b>НЕЖНО К СЕБЕ КАК К РОДИТЕЛЮ</b>	243
<b>ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>	244
<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b>	247
<b>ОБ АВТОРЕ</b>	252