

Оглавление

Введение	5
Глава 1. ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА?	13
Природа самооценки и процесс ее формирования	21
Так в какой же момент что-то идет не так?	29
Шаг первый: осмотримся на местности – что у нас есть?	35
Глава 2. ОЦЕНОЧНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. МОЛОДЕЦ, ЧТО ЧИТАЕШЬ ДАЛЬШЕ!	45
Что такое оценочная зависимость?	51
Чем же заменить оценки?	61
Шаг второй: присваиваем нажитое непосильным трудом	67
Глава 3. ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО НАРЦИССИЗМ	85
Невроз современности и кто такой настоящий нарцисс	89
Великие стыды и что с ними делать	99
Шаг третий: долюбиваем внутреннего нарциссика	109

Глава 4. ВНУТРЕННИЙ КРИТИК: ДА УЖ, ДРУГИЕ УЖЕ ДАВНО ДО ЭТОЙ ГЛАВЫ ДОЧИТАЛИ...	119
Откуда берется этот зверь и в чем его ценность	121
Как подружить между собой всех внутренних ребят?	133
Шаг четвертый: приглашение внутреннего критика на свою сторону	147
Глава 5. ТО САМОЕ ОКРУЖЕНИЕ: А ВАШИ ДРУЗЬЯ ОДОБРИЛИ ЧТЕНИЕ ЭТОЙ КНИГИ?	159
Почему важно, что люди подумают?	165
Селекция окружения и ее обратная сторона	175
Шаг пятый: ставим на личные границы внутреннего таможенника	185
Глава 6. ИНТЕРЕСНОСТИ ТЕЛЕСНОСТИ	197
Ол ви нид из лав	205
Повторение – мать учения	213
Глава 7. РОДИТЕЛЯМ	223
Нашумевшее принятие	227
А как же результаты? А где же молодцы?	235
Ну не всегда же все хорошо! А ругать как?	243
Заключение приключения	253
Благодарности	261
Об авторе	267