

Оглавление

| | |
|--|-----|
| От автора | 3 |
| Оглавление | 5 |
| Введение. Почему Творец не Миротворец? И почему Миротворец не Творец? Что такое самооценка, самооценność и уверенность в себе | 7 |
| Часть I. Сценарий Миротворца | 21 |
| Глава 1. Зависимость от внешних оценок | 23 |
| Глава 2. Обесценивание | 41 |
| Глава 3. Ожидание vs реальность | 49 |
| Глава 4. Психологические границы | 59 |
| Глава 5. Самооценка и эмоции | 74 |
| Глава 6. Критика, обобщения, логические ошибки | 83 |
| Глава 7. Что делать? Терапия низкой самооценки | 92 |
| Часть 2. Сценарий Творца | 113 |
| Глава 8. Здоровая самооценка | 114 |
| Глава 9. Уверенность в себе. Победа над «Самозванцем» | 141 |
| Глава 10. Цели и желания | 168 |
| Заключение. Счастье | 210 |
| Приложение | 219 |