

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Чем может помочь психолог (и почему не помогают советы подружки) | 6 |
| Много ли человеку любви нужно? | 10 |
| Главный секрет поп-психологии. Почему не помогают «советы психолога» в глянцевых журналах | 12 |
| Психология для несовершенных людей | 16 |
| Как полюбить и принять себя | 21 |
| Почему мне так хреново, хотя все вроде бы нормально..... | 26 |
| О прощении. Как правильно НЕ прощать и почему это, возможно, стоит делать | 33 |
| История про то, как политика чуть не разрушила один счастливый брак, или О механизме психологической проекции | 39 |
| Пассивная агрессия. Что это такое, как она портит нам жизнь и как с ней справляться | 46 |
| Библиотека знаний о себе | 57 |
| Запретите им запрещать! | 62 |
| О главном секрете правильного жизненного выбора..... | 66 |

| | |
|--|-----|
| Танго не танцуют в одиночку: зачем созависимому зависимый | 70 |
| Мои две копейки про психологию денег | 76 |
| В одиночку против системы | 82 |
| Как стать лучше, или Почему не работает волшебный пендель | 89 |
| Самый простой и дешевый способ разобраться в себе..... | 97 |
| Важно не то, что человек говорит, а то, как он говорит..... | 103 |
| Парадокс Лапьера, или «Да я бы никогда!...»..... | 107 |
| Как справиться с негативными чувствами: обидами, злостью, болью..... | 113 |
| Зефирковый тест и токсичные отношения в вашей жизни | 118 |
| Попытки уберечь ребенка от ошибок в жизни..... | 121 |
| Поддержка и самоподдержка: несколько распространенных способов поддержать себя и других, которые не работают | 126 |
| Психологическая травма как нарыв | 132 |
| Как можно справиться со своими чувствами в кабинете у психолога | 135 |
| Эгоцентризм у детей и взрослых | 139 |
| Есть ли способ исправить свои недостатки и начать новую жизнь..... | 145 |

| | |
|---|-----|
| Зачем человеку нужны чувства | 150 |
| Как сделать правильный выбор, или Не лучше ли ошибиться? | 156 |
| Женщины настоящие и ненастоящие: сравнительный анализ | 161 |
| О «правильной женственности» и общественных установках | 166 |
| Борьба с ленью: раунд первый. Социальные корни лени | 171 |
| Борьба с ленью: раунд второй. Конкретные советы, как справиться с собой | 176 |
| Как относиться к собственной ранимости и чувствительности | 181 |
| Зачем нужны манипуляции и почему они не достигают цели..... | 189 |
| Как справиться с личными проблемами и что для этого делать? | 194 |
| Как помочь сделать выбор в сложной ситуации... | 199 |
| Снова о прощении | 204 |
| Почему так важно называть чувства своими именами..... | 208 |
| Еще о праве человека на ошибку | 212 |
| Чем отличаются психологическое ощущение безопасности и реальная безопасность | 216 |
| Послесловие | 222 |