

Оглавление

Оглавление..	2
Не просто лень..	5
Дисклеймер..	11
Шаг 1. Перестаньте себя топить..	13
Шаг 2. Найдите пиявку, которая высасывает силы...	17
Пиявка № 1: «Болтовня о своей проблеме».	17
Пиявка № 2: «Поиск волшебной таблетки».	20
Пиявка № 3: «Бестолковый оптимизм».	21
Пиявка № 4: «Страх ошибки и избегание».	24
Пиявка № 5: «Выхода нет».	28
Пиявка № 6: «Это так несправедливо!».	29
Пиявка № 7 «Все из-за меня».	32
Шаг 3. Отпустите разочарования..	35
«Я отстой»: разочарования в себе.	39
«Они отстой»: разочарование в других.	42
«Мир отстой»: разочарование в мире.	44
Шаг 4. Избавьтесь от ожиданий..	48
Шаг 5. Усмирите тревогу, страхи и навязчивые мысли..	49
Шаг 6. Проработайте травму..	56
Шаг 7. Усмирите внутреннего Инквизитора..	59
Шаг 8. Научитесь меньше сомневаться..	63
1 тип сомнений: сложные вопросы..	65

2 тип сомнений: «Правильно ли я поступил(а)?». 66

3 тип сомнений: «Как мне поступить?». 68

Шаг 9. Дайте себе право на раздражение.. 70

Шаг 10. Берегите свои границы... 74

Шаг 11. Определите, чего на самом деле хочется.. 80

Шаг 12. Наполнитесь энергией.. 83

Как больше не выгорать.. 86

Благодарности.. 88

Об авторе.. 90

Приложение «Таблица эмоций». 93