

ББК 88.91
УДК 159.9
Х20

Харина, Наталья.

X20 Любить нельзя отказывать. Книга-практикум о том, как полюбить себя / Н. Харина. - Санкт-Петербург : Издательско-Торговый Дом «Скифия», 2022. - 212 с.

ISBN 978-5-00025-256-7

Откуда берется любовь к себе? Как развить ее в течение жизни и меняется ли она со временем? Почему не надо бояться эгоизма? Что помогает любить себя, даже если все окружение хочет, чтобы вы любили только их? Как выйти из-под влияния родовых программ и избавиться от негативных установок? Ответы на эти вопросы и 25 заданий для самостоятельной работы вы найдете внутри.

Практикующий семейный психолог, учитель, культуролог Наталья Харина прошла путь, полный личных драм. Она уверена, что умения строить счастливые отношения с партнером и детьми, радоваться жизни и переживать потери зависят от ваших отношений с собой.

Книга написана для женщин, которые хотят поменять свою жизнь не изменяя себе. Она поможет принять и полюбить себя, почувствовать себя счастливыми, не достигая идеальной картинки.

ISBN 978-5-00025-256-7

ББК 88.91
УДК 159.9

© Харина Н., 2021

© Оформление. ООО «Издательско-Торговый Дом «СКИФИЯ»», 2022

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	8
-----------------------	---

ЧАСТЬ I. ЛЮБИТЬ, НЕЛЬЗЯ ОТКАЗЫВАТЬ

Глава 1. Эгоизм как право на существование	12
Глава 2. Как ты чувствуешь и понимаешь любовь	28
Глава 3. Забота о себе. Возьми ответственность в свои руки	38
Глава 4. От чего зависит умение любить себя	50

ЧАСТЬ II. ТРИ КИТА СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Глава 1. Родительская семья. Откуда ноги растут?	62
Глава 2. Наследие предков. Влияние родовой истории	72
Глава 3. Любовные отношения. По образу и подобию	84

ЧАСТЬ III. ВРЕМЯ — ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Глава 1. Как рождается любовь. Этапы взросления	98
Глава 2. Никогда не поздно начать	109

ЧАСТЬ IV. ОСТОРОЖНО — ПОДВОДНЫЕ КАМНИ

Глава 1. Самоуважение vs любовь	120
Глава 2. Личные границы как стена вокруг замка	131
Глава 3. Страх одиночества	141
Глава 4. Внешность и ее коррекция	152
Глава 5. Зависимость в отношениях	163

ЧАСТЬ V. РУКОВОДСТВО ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Глава 1. Как формировать любовь к себе	176
Глава 2. Работа с деструктивными установками	187
Глава 3. Медитации для работы с внутренними фигурами	197

<i>Заключение</i>	205
-------------------------	-----