

УДК 82-94
ББК 84-4
Р352

Рейн, Н.

Р352 Как полюбить себя, или Мама для Внутреннего Ребенка [Электронный ресурс] / Н. Рейн. — 2-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 160 с.). — М. : Генезис, 2017. — (Личный опыт). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital экран Editions 4.5 ; 10".

ISBN 978-5-98563-506-5

В психологических статьях часто пишут, что любовь к себе — ключ к тому, чтобы и все остальное наладилось. Но как полюбить себя?..

Обрести внутри Любящую Маму для своего Внутреннего Ребенка. Ощутить его внутри себя и полюбить. Это долгий и очень непростой путь. Но встреча с Ребенком дает много радости и сил, поддержки. Когда он услышан, понят и любим, — с ним приходят идеи, удовольствие от жизни, энергия и вдохновение.

Наоми Рейн пишет о своем опыте психотерапии, в процессе которой она знакомилась с Ребенком и другими внутренними фигурами. Дневниковые записи автора дополнены анализом ситуации с точки зрения практикующего психотерапевта.

Книга предлагает сделать один из первых шагов: попробовать услышать голосок Внутреннего Ребенка и ответить ему.

УДК 82-94
ББК 84-4

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: Как полюбить себя. Или Мама для Внутреннего Ребенка / Н. Рейн. — М. : Генезис, 2017. — (Личный опыт). — 160 с. — ISBN 978-5-98563-463-1.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-98563-506-5

© Издательство «Генезис», 2017
© Аняньева Н. А., 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
----------------	---

ЧАСТЬ I. ВНУТРЕННИЕ ФИГУРЫ, или ПОИСКИ И ВСТРЕЧА

Глава 1. Мой Внутренний Ребенок и другие фигуры	7
Знакомство	8
Зачем психотерапия, или Для чего искать Любящую Маму	11
Сказка о разлуке и встрече с моим Внутренним Ребенком	14
Глава 2. Ребенок и Любящая Мама	26
Внутренний Ребенок — какой он?	26
Как я встретила со своим Внутренним Ребенком	27
Любящая Мама	29
Границы	31

ЧАСТЬ II. НЕГАТИВНЫЙ ОПЫТ, или КОГДА НЕЛЕГКО ЖИТЬ

Глава 1. Травма	34
Почему иногда мы реагируем неадекватно, или Как работает травма	34
Если любовь и утешения не помогают	35
Реакция Ребенка на травму	38
Как научиться плакать	40
Раненый Ребенок	42
Внутренний Младенец и несчастная любовь	46
Глава 2. Угнетающий Родитель и Любящая Мама	57
«Доктор, меня хотят убить!»	57
Защищающая Любящая Мама	74
Глава 3. Когда внутри силен кто-то один	86
Разные грани Угнетающего Родителя	86
Разные грани Внутреннего Ребенка	90
Услышь меня, мама!	96

ЧАСТЬ III. НАЛАЖИВАЕМ ОТНОШЕНИЯ, или К НОВОЙ ЖИЗНИ

Глава 1. Жизнь Внутреннего Ребенка: налаживаем контакт	102
Почему сложно услышать своего ребенка.....	102
Про вкусности, игрушки и подарки.....	105
«Мне можно»	107
«Нет» принуждению в еде	108
Просто быть	111
Глава 2. Шаги навстречу Ребенку	113
Поездка в Хорватию	114
Четыре истории про моего Ребенка	124
Глава 3. О переменах.....	130
Как меняется отношение к детям	130
Нежность. Трогательность. Любовь с первого взгляда.....	132
Как понять, любят ли меня?	138
Глава 4. Новая жизнь	146
Мир внутренних фигур.....	146
Сказка о психотерапии	150
Заключение.....	156