

УДК 615.851
ББК 88.4.3
К77

К77 Крайнова Вероника

Как определить глубинные причины своих проблем и изменить свой сценарий жизни. 15 решений из детства, из которых сложился сценарий вашей жизни. – М.: КТК «Галактика», 2024. – 158 с.: ил.

ISBN 978-5-6050243-5-4

Вниманию читателей представляем книгу, где простым и доступным языком рассказывается о первопричинах тех проблем, с которыми человек сталкивается во взрослой жизни. В своей книге автор опирается на транзактный анализ как метод психотерапии. Книга содержит важные знания и практические упражнения и приемы, которые можно применить для того чтобы лучше разобраться в себе и своём сценарии.

Книга будет полезна как для людей, интересующихся психологией, так и для практикующих психологов и студентов психологических факультетов.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

ISBN 978-5-6050243-5-4

© Крайнова В., 2024

© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2024

Оглавление

Почему об этом важно знать (предисловие)	4
15 посланий и решений, которые влияют на жизнь	7
Упражнение по самодиагностике для читателей	18
Решение 1. «Не делай». Прокрастинация и перфекционизм	19
Решение 2. «Не будь, не живи, не существуй»	26
Решение 3. «Не сближайся, не доверяй»	34
Решение 4. «Не будь значимым»	42
Решение 5. «Не будь ребенком»	51
Решение 6. «Не взрослей, не вырастай»	58
Решение 7. «Не достигай успеха»	65
Решение 8. «Не быть собой»	72
Решение 9. «Не быть здоровым»	78
Решение 10. «Не быть нормальным»	86
Решение 11. «Не принадлежать»	92
Решение 12. «Не будь счастливым, не наслаждайся»	99
Решение 13. «Не думай»	105
Решение 14. «Не чувствуй»	110
Решение 15. «Не отделяйся»	116
Решения про деньги	120
Драйверы. Прямые указания как быть и что делать	127
Драйвер «Спеши, торопись»	131
Драйвер «Будь совершенным»	136
Драйвер «Старайся, пытайся»	142
Драйвер «Радуй других»	146
Драйвер «Будь сильным»	150
Как обычно строится работа с детскими решениями	155