

Катлин Смит

# ЯСНОСТЬ ВНУТРИ

Как отказаться  
от навязанных убеждений  
и быть верным себе

Перевод Павла Шевцова

МИОО

# Оглавление

Введение .....	5
Часть I. Взаимоотношения и их паттерны, из-за которых мы заходим в тупик .....	13
Глава 1. Как мы теряем себя .....	14
Глава 2. Цена, которую мы платим, стараясь делать людей счастливыми .....	30
Глава 3. Как мы перенимаем убеждения других .....	48
Глава 4. Что заставляет нас переусердствовать ради других .....	65
Глава 5. Что приводит к стремлению недорабатывать .....	85
Глава 6. Как мы отдаляемся от других .....	101
Глава 7. Как мы доходим до обвинений в адрес других .....	122
Часть II. Как мы обретаем себя .....	139
Глава 8. Конец погони за одобрением и вниманием .....	142
Глава 9. Позвольте людям вас удивить .....	156
Глава 10. Станьте более ответственными за себя .....	173
Глава 11. Как построить более прочные отношения .....	193
Глава 12. Учимся оценивать себя .....	208
Глава 13. Как собраться с духом и занять позицию .....	225
Заключение. Трудности, с которыми мы сталкиваемся .....	239
Благодарности .....	252
Источники .....	253