

**# ЭКОПОКЕТ**

**Вера Каппони  
Томас Новак**

# **САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ**



# Содержание

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	5
Первая помощь читателю этой книги.....	5
<b>КТО Я, ОТКУДА ПРИШЕЛ, КУДА ИДУ?</b> .....	9
<b>О РАЗУМЕ</b> .....	21
Измерение интеллекта.....	22
Игры для любителей загадок и головоломок.....	39
<b>ИГРЫ, В КОТОРЫЕ МЫ ИГРАЕМ САМИ С СОБОЙ</b> .....	52
Как мы обманываем себя.....	52
Почему мы себя обманываем.....	64
<b>ПОИСКИ СЕБЯ</b> .....	76
Техники релаксации.....	80
Расслабленное сосредоточение.....	103
Медитация.....	108
Знаете ли вы, чего хотите?.....	110
В каком направлении искать.....	115
Все цели определены, дело за малым — осуществить их.....	126
<b>КАК НЕ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ</b> ....	147
Вы в депрессии!.....	153
Ситуативная депрессия и реакция на актуально действующий стресс.....	160

Первая помощь в острой стрессовой ситуации . . . . .	162
Как быть с депрессиями? . . . . .	166
<b>КОММУНИКАЦИЯ . . . . .</b>	<b>188</b>
Игры, в которые мы играем с другими . . . . .	193
Чему нас не научили в школе . . . . .	200
<b>АССЕРТИВНОСТЬ . . . . .</b>	<b>208</b>
Тест: ассертивны ли вы? . . . . .	208
Что такое манипулирование? . . . . .	212
Как добиваться желаемого ассертивным путем . . . . .	236
Просьба об одолжении . . . . .	244
Как отказаться от того, чего вам не хочется . . . . .	249
Приемлемый компромисс . . . . .	252
Как быть с критикой? . . . . .	255
Выявление негативного . . . . .	268
Как добиваться изменений к лучшему без критики . . . . .	272
Как жить с ассертивностью . . . . .	280
<b>ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ . . . . .</b>	<b>282</b>
<b>ГЛОССАРИЙ . . . . .</b>	<b>283</b>