

# Содержание

Предисловие .....	9
Вступление .....	13
<b>1 Не покидай меня!</b>	
Понимание страха брошенности .....	19
<b>2 Во что я верю?</b>	
Оценка ваших основных убеждений .....	41
<b>3 Что мне мешает?</b>	
Ловушки сознания и отношений .....	61
<b>4 Как мне идти вперед?</b>	
Остаемся в настоящем с осознанностью .....	89
<b>5 Что я ценю?</b>	
Мотивация для перемен .....	111
<b>6 О чем я думал?</b>	
Понимание ваших мыслей .....	127
<b>7 Почему я это чувствую?</b>	
Управление эмоциями .....	149

8	Что я делаю? Как изменить поведение.....	169
9	Что я говорю? Новые навыки коммуникации.....	187
10	У меня роман! Что дальше? Быстрые советы и стратегии для новых отношений.....	219
	Заключение.....	230
	Приложение .....	232
	Ссылки .....	239
	Об авторе .....	244