



# Содержание

Благодарности . . . . .	11
Предисловие . . . . .	13
Как организована эта книга . . . . .	19
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
Исчезающие Женщины . . . . .	21
Вы — Исчезающая Женщина? . . . . .	23
Как женщины теряют себя в отношениях . . . . .	34
Почему женщины теряют себя в отношениях . . . . .	47
Континуум Исчезающих Женщин . . . . .	79
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
Как поддерживать чувство собственного «я», процветая в отношениях . . . . .	107
Семь обязательств . . . . .	109
Обязательство № 1. Научитесь не спешить . . . . .	111
Обязательство № 2. Будьте собой и говорите правду о себе . . . . .	140
Обязательство № 3. Ведите самостоятельную жизнь . . . . .	167
Обязательство № 4. Оставайтесь в настоящем времени и в реальном мире . . . . .	195
Обязательство № 5. Не пытайтесь измениться, чтобы угодить ему . . . . .	224
Обязательство № 6. Культивируйте равноправные отношения . . . . .	241
Обязательство № 7. Высказывайтесь . . . . .	253

## СОДЕРЖАНИЕ

### ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Как стать Существующей Женщиной . . . . .	275
Создаем свое «я» и жизнь, приносящую удовольствие . . . . .	277
Найдите свое истинное «я» . . . . .	279
Найдите свой голос . . . . .	312
Найдите свою Тень . . . . .	330
Найдите свою суть . . . . .	345
Завершите неоконченные дела из прошлого . . . . .	351
Найдите для себя подходящую форму творческого выражения . . . . .	363
Перестаньте искать романы или мужчин, чтобы чувствовать себя полноценной . . . . .	369
Рискните принимать собственные решения . . . . .	373
Перестаньте растрчивать себя . . . . .	376
Создайте баланс в своей жизни . . . . .	383
Продолжайте работать над процессом индивидуализации . . . .	387
Заключение . . . . .	392

### ПРИЛОЖЕНИЯ

Что дальше? . . . . .	399
Приложение I. Принятие своей женственности . . . . .	402
Приложение II. Группы поддержки Существующих Женщин . . . . .	409
Приложение III. Профессиональная помощь . . . . .	417
Об авторе . . . . .	437
Список литературы . . . . .	439
Рекомендованная литература . . . . .	442