

Содержание

ВСЕ, ЧТО МЫ ЗНАЛИ О КОМПЛЕКСАХ, НО БОЯЛИСЬ СКАЗАТЬ

Комплексы — хорошо это или плохо?	4
Посмотрим на великих	11
Зигмунд Фрейд — в чем он был прав и в чем ошибался.....	18
Какие комплексы бывают и почему появляются	33
Как комплексы копятя и уживаются друг с другом?.....	51
Существуют ли нормальные люди и стоит ли на них равняться?	65

ЗАВИСИМОСТИ И ЛЮДИ -ЧТО МЕЖДУ НАМИ ОБЩЕГО?

Зависимость и привычка — как отличить?.....	75
Зависимости и вредные привычки - избавление от них или от чувства вины?	89
Портрет зависимого человека	98
Что на самом деле считать зависимостями и зачем от них избавляться.....	103

СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

И ЛЮБВИ К СЕБЕ

Как воспитывать ребенка, чтобы он не был закомплексован и был защищен от дурного влияния?	144
Манипуляции в семье и на работе с целью избавления коллег и родственников от комплексов и зависимостей.....	160
Как протестировать себя и наметить направления самосовершенствования.....	173
Психологические методы борьбы с комплексами и зависимостями	187
Чем могут помочь духовные практики?	216
О вреде безделья и «надумывания» проблем	223

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Очень страшная глава про родительские директивы	228
---	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Тесты.....	244
------------	-----

Уважаемый читатель, вы держите в руках удивительную книгу Каждый из нас несет с собой по жизни чемодан без ручки, в котором хранятся комплексы и зависимости Этот «чемодан» большой и неудобный, он бьет нас по ногам, в самые ответственные моменты вываливается из рук и раскрывается, прилюдно обнажая все наши слабые места. Бросить бы его, да жалко, а жить с ним - невыносимо. Эта книга написана для тех, кто хочет наконец-то избавиться от тяжелого и неудобного груза, который сопровождает всех нас по жизни, то есть от своих комплексов. Конечно, кто-то может признаться себе, что страдает от комплексов, которые так мешают полноценно и радостно жить, а кому-то и невдомек, почему у него не получается, к примеру, познакомиться с девушкой. Все это - комплексы. Самое удивительное, что комплексы - не такое страшное зло, как многие привыкли считать. Комплекс - качество приобретенное, а значит, от него можно избавиться. И не нужно записываться на прием к знаменитому психотерапевту, перед которым придется выворачивать душу наизнанку, чтобы стать более счастливым или уверенным в себе. Любой человек сам может справиться со своими комплексами. Наша книга поможет вам вовремя распознать свои комплексы и зависимости, раз и навсегда избавиться от них. Так давайте же выбросим на помойку «чемодан без ручки» к, решив свои проблемы, начнем радоваться

жизни!

