

Медведева, Ирина.

Говори с собой правильно : как справиться с внутренним критиком и стать увереннее / Ирина Медведева. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 229, [1] с. : ил. — (Любовь к себе).

Оглавление

РЕЦЕНЗИЯ	5	Внутренний диалог - это беседа двух частей	36	
ПРЕДИСЛОВИЕ	7	Ресурсный внутренний диалог–		
ГЛАВА 1	это	управление	архетипами.	37
Прислушаться к своему внутреннему диалогу.				11
Умеете ли вы быть другом самому себе?			Формула самоподдержки.	40
Почему нам недостаточно поддержки близких			Кратко о персонажах внутреннего диалога.	41
Как наладить внутреннее общение: теория и практика.			Диагностика внутреннего диалога	43
Внутренний диалог: перебить или выслушать?				18
Если внутренний диалог - это не зло, тогда что это?				21
Ресурсный и деструктивный внутренний диалог.				22
Откуда берутся голоса в голове? . . .				23
Умеете ли вы себя и вдохновлять?				27
ГЛАВА 2	и	развивать		
Сделать внутренний диалог ресурсным.				33
Что делать с негативным внутренним диалогом?				35
			ГЛАВА 3	
			Услышать себя. Архетип ребенка	51
			Центральный персонаж внутренних диалогов	53
			Как распознать архетип ребенка во внутреннем диалоге.	56
			Ключевые характеристики архетипа ребенка	58
			Негативные аспекты архетипа поддерживать ребенка	77
			Как активировать архетип ребенка внутренней речи.	85
			Техники для активации развития архетипа ребенка во внутреннем диалоге.	87

ГЛАВА 4	ГЛАВА 6
Восстановить душевные силы.	Понять, осмыслить и принять.
Архетип матери 95	Архетип мудреца 157
Архетип матери – энергия	Архетип мудреца – энергия
на восстановление душевных	на размышление 159
и физических сил 97	Как распознать архетип
Как распознать архетип	мудреца во внутреннем диалоге ____ 162
матери во внутреннем диалоге. 98	Ключевые характеристики
Ключевые характеристики	архетипа мудреца 165
архетипа матери 100	Негативные аспекты архетипа
Негативные аспекты	мудреца 186
материнского архетипа. 108	Как активировать и развивать
Как активировать и развивать	архетип мудреца во внутренней
архетип матери во внутренней	речи. 193
Речи. 113	Техники для активации
Техники для активации	и развития архетипа мудреца
и развития архетипа матери	во внутреннем диалоге 196
во внутреннем диалоге. 114	
ГЛАВА 5	ГЛАВА 7
Укрепить самоуважение.	Хорошо, когда все дома.
Архетип отца 121	Комплексная самоподдержка 205
Архетип отца - энергия	Для каждой задачи -
на действия 123	свой архетип. 206
Как распознать архетип отца	Надежное решение -
во внутреннем диалоге. 124	это использование комплекса
Ключевые характеристики	архетипов. 208
архетипа 126	Последовательность в применении
Негативные аспекты архетипа	архетипов имеет значение. 210
отца 139	Примеры ресурсного
Как активировать и развивать	и деструктивного
архетип отца во внутренней речи . . . 148	внутреннего диалога. 211
Техники для активации	Как понять, что ресурсный
и развития архетипа отца	внутренний диалог работает? 217
во внутреннем диалоге. 150	Техники ресурсного
	внутреннего диалога. 219
ПРИЛОЖЕНИЕ для техники «Поддерживающая карточка» 225	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 229	
Еще несколько слов. 229	
Благодарности. 230	