

Содержание

Об авторе	13
Благодарности	14
Введение	15
От издательства	18
Часть 1. Что мы понимаем под нарциссизмом	19
Глава 1. Что такое нарциссизм	21
Что значит быть нарциссом	22
Когда появился этот термин	24
Основные признаки нарциссизма	24
В семье и среди друзей	25
В романтических отношениях	26
На работе	26
Что значит быть жертвой нарцисса	27
Тревога	28
Смятение	28
Стыд	28
Неуверенность в себе	29
Посттравматическое стрессовое расстройство и комплексное посттравматическое стрессовое расстройство	29
Эмоциональное насилие может иметь долгосрочные последствия	30
Эта книга поможет вам встать на путь ментального исцеления	32
Выводы	32

Глава 2. Разоблачаем нарцисса	35
Нарциссизм: понятие, которое включает в себя широкий спектр психических расстройств	36
Преимущества здоровых форм нарциссизма	37
Когда проявления нарциссизма становятся опасными	38
Диагноз НРЛ ставится небольшому проценту населения	38
Скрытый и явный нарциссизм	39
Нарцисс преследует множество целей	39
Повышение самооценки	40
Быть в центре внимания	40
Получать похвалу и комплименты	40
Превозносить себя над другими	41
Посеять в своих жертв ощущение замешательства и неуверенность в себе	41
Манипулирование	41
Отказ от привязанности и близости	42
Формировать у жертвы чувство зависимости	42
Ваш опыт общения с нарциссом:	
вы заслуживаете уважения и поддержки	43
Моральное восстановление требует упорного труда и настойчивости	44
Ваше исцеление того стоит	44
Выводы	46
Часть 2. Стадии восстановления	47
Глава 3. Начните с признания проблемы и принятия себя	49
Ясно осознайте, на каком участке пути вы находитесь	50
Проведите инвентаризацию мыслей	51
Обозначьте задачи на пути к восстановлению	52
Ставим задачи для достижения целей	53
Отслеживайте успехи	54

Определяем меры самоконтроля для выполнения задач	55
Уделите время заботе о себе	56
Учитесь избавляться от мыслей наподобие “А что если”	56
Когнитивные искажения	58
Благодарность через медитацию	59
Не спускайтесь в кроличью нору прошлого	60
Составьте список людей, которые вас поддерживают	61
Заново установите связь с собой настоящей	62
Преодолеваем стыд: письмо к своему “я” в будущем	62
Выводы	66

Глава 4. Усиливаем любовь к себе, сострадание и самооценку 69

Переключитесь на свои ощущения	70
Слушайте свое тело	71
С чего начинается любовь к себе	72
Основа своего “я”	73
Обдумайте то, что вы узнали о себе	74
Заставьте те или иные черты характера работать на вас	76
Как проявлять сострадание к себе	77
Внутренний ребенок	78
Простите себя	80
Медитируем, чтобы развить чувство любви к себе	81
Учимся быть настойчивыми	81
Самоутверждения	83
Начинаем формировать самооценку	83
Учимся быть уверенными в себе	84
Запишите свою историю	85
Усмирите свои эмоции	86
Выводы	88

8 Содержание

Глава 5. Устанавливаем прочные личные границы	91
Зачем нужны личные границы	92
Что значит иметь границы	93
Уделите время своим эмоциям	94
Позаботьтесь о себе	95
Получите представление о том, что такое прочные границы	95
Что такое внутренние границы	96
Что такое внешние границы	97
Поддержание и защита внутренних границ	99
Поддержание и защита внешних границ	100
Ставить свои потребности на первое место — это нормально	100
Расширьте свои границы до повседневных ситуаций	101
Бросьте себе вызов и скажите “Нет”	102
Защита себя	102
Вы эмпат?	106
Что мне делать сейчас?	107
Управляйте своей чувствительностью	108
Выводы	110
Часть 3. Восстановление займет время	111
Глава 6. Строим здоровые отношения	113
Момент осознания	114
Понаблюдайте, проявляется ли у вас когнитивный диссонанс	116
Здоровы ли вы?	116
Быстрая мантра	117
Распознаем когнитивный диссонанс	118
Избавляемся от когнитивного диссонанса	119
Проверьте, насколько здоровы ваши отношения	121

Признаки того, что вы угождаете людям	122
Что для вас значит “угождать другим”?	123
Осознание чувства вины и стыда как шаг на пути к исцелению	124
Простите себя	125
Распознавание проблемных моделей	127
Изменение проблемных моделей	128
Как вы проводите свободное время?	129
Забота в отношениях	130
Выводы	133
Глава 7. Забота о себе превыше всего	135
Осмысление и анализ опыта общения с нарциссом	136
Гордитесь тем, как далеко вы продвинулись	139
Каковы ваши ценности?	139
Объявите о своих ценностях	142
Как вы заботитесь о себе?	143
Простые способы заботы о себе	144
Распознаем момент, когда нужно позаботиться о себе	145
На каком этапе находится ваша самооценка?	147
Проверка самооценки	147
Что вы говорите себе?	148
Утверждаем себя настоящую	150
Защитите себя	152
Что доставляет вам удовольствие?	153
Расставляем приоритеты в потребностях	154
Письмо самой себе	155
Послесловие	158
Источники информации	159