

УДК 615.8
ББК 53.57
С27

Вирджиния, Сатир.

С27 Множество ваших лиц / В. Сатир ; пер. с англ. В. Кислюк. — 2-е изд., эл. — 1 файл pdf : 105 с. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2020. — (Современная психология: теория и практика). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-7312-0971-7

У каждого из нас есть множество лиц. Они воплощают самые разные чувства и состояния: власть, страх, любовь, уверенность в себе, гнев, рассудительность и радость. Мы склонны считать одни лица плохими, а другие хорошими, правильными и неправильными. При этом мы упускаем из вида, что каждое из наших лиц, каждое состояние, способно помочь нам реализовать скрытый потенциал и зажить полной жизнью.

Эта необычная и захватывающая книга Вирджинии Сатир рассказывает, как распахнуть двери к новым возможностям. Для этого мы должны сперва признать и принять все «множество своих лиц», а затем научиться использовать их во благо.

УДК 615.8
ББК 53.57

Электронное издание на основе печатного издания: Множество ваших лиц / В. Сатир ; пер. с англ. В. Кислюк. — Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2019. — 104 с. — (Современная психология: теория и практика). — ISBN 978-5-88230-190-2. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7312-0971-7

© Virginia Satir, 1978
© ИОИ, 2019

Содержание

Благодарности.....	5
Предисловие.....	7
Предисловие. Увлекательный поиск чудес внутри себя.....	11
Введение. встречаемся с негативными ожиданиями и решаемся заглянуть внутрь.....	15
Внутренний театр. Акт I. Заглянем внутрь.....	21
Антракт. Вырваться из эмоциональной тюрьмы.....	39
Акт II. Кто главный?.....	45
Что мы узнали? Осознание частей своей личности – первый шаг к ответственности за свою жизнь	53
Колесо ресурсов. Ваши тело, ум, чувства, ощущения, взаимодействия, душа, контекст и планетарные части и их отношения друг с другом	57
Готовность рисковать. Шаг в неизвестность навстречу новым возможностями.....	63
Знаменитые лица. Лица знаменитостей внутри вас.....	69
Карусель. Изучение наших собственных лиц.....	75
Кто из них вы? У вас множество самых разных лиц, но вы – это вы.....	81
Вы – живой мобиль. Свобода и баланс частей личности создают гармонию.....	89
Рисуем свою дорожную карту. Учимся исследовать свои ре- шения, пути и новые возможности и наслаждаться ими.....	97