

УДК 159.9
ББК 88.5
Е51

Елисеева, Татьяна Владимировна.

Е51 Хочу. Могу. Знаю : 11 интервью о жизни с психологом Татьяной Елисеевой / Татьяна Елисеева. – Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2022. – 168 с. ISBN 978-5-394-04709-1.

«Хочу. Могу. Знаю» – сборник из 11 интервью психолога Татьяны Елисеевой. О семье, о том, как пережить расставание, о конструктивных способах разрешения конфликтов, о том, как справляться с тревогой, и о других темах, с которыми так или иначе встречается каждый человек, проживая свою жизнь.

Книга для людей, интересующихся психологией и саморазвитием. Она адресована тем, для кого осознанность и эмоциональное равновесие – важные составляющие высокого качества жизни.

ISBN 978-5-394-04709-1

© Елисеева Т. В., 2022

© ООО «ИТК «Дашков и К^о», 2022

СОДЕРЖАНИЕ:

- | | |
|--|----|
| 1. О семье | 9 |
| <i>В чём формула счастья? Формула в том, что формулы нет.</i> | |
| 2. О конфликте | 23 |
| <i>«Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас пульс» (Чарльз Диксон)</i> | |
| 3. О домашнем насилии | 31 |
| <i>Если вы не знаете, чего хотите, непременно найдётся тот, кто будет хотеть вместо вас.</i> | |

4. О том, как пережить расставание 39
Имея в руках карту местности, намного легче пройти положенный путь.
5. О том, как помочь близкому пережить горе утраты 53
Работа горя – показать новые смыслы.
6. О способах управления тревогой 65
«Тревога – это вызов, который бросает нам жизнь на всём своём протяжении» (Ролло Мэй)
7. О начале психотерапевтической практики 81
*Жизнь – это процесс. Профессия – это путь.
 Тотальная проработанность психолога – это миф.*
8. О женских тренингах 117
Ты недостаточно счастлива? Мыло с ароматами иланг-иланг восполнит этот дефицит!
9. О психодраме 131
«Каждый истинно прожитый второй раз – это освобождение от первого» (Якоб Леви Морено)
10. О любви к себе 145
Счастливым человек живёт спиной к своему прошлому, лицом – к будущему.
11. О творчестве 153
В глубокой дружбе, подлинной любви и искреннем творчестве – один плюс один равно сколько угодно.