

УДК 159.923  
ББК 88.5  
С18

Переводчики А. Наумова и Н. Фитисов  
Редактор Н. Ершова

**Санд И.**

С18 С любовью к себе: Как избавиться от чувства вины и обрести гармонию / Илсе Санд ; Пер. с дат. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 176 с. (Серия «Книги Илсе Санд»)

ISBN 978-5-9614-4783-5

Случалось ли вам мучиться от угрызений совести, переживать из-за опоздания на встречу или забытого обязательства? Подобные эмоции часто управляют нашим поведением. Мы живем не в вакууме, а заботимся о других людях, ориентируемся на них, делимся мыслями и вещами, оберегая при этом собственные границы и стараясь сохранить внутреннюю гармонию.

В своей новой книге психотерапевт, автор международных бестселлеров Илсе Санд дает практические рекомендации для желающих избавиться от иррационального чувства вины и научиться ценить себя. Книга будет полезна тем, кто хочет откорректировать жизненные правила и прекратить изнурительную борьбу с самим собой, чтобы обрести внутреннюю свободу, душевное равновесие и получать больше удовольствия от жизни.

УДК 159.923  
ББК 88.5

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-4567-1 (серия)  
ISBN 978-5-9614-4783-5 (рус.)  
ISBN 978-8-7022-9932-8 (дат.)

© Ilse Sand, 2020  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	7
<i>Вступление</i> .....	11
Глава 1. <b>Чувство вины и угрызения совести</b> .....	15
Глава 2. <b>Распознайте послание во внутреннем гневе</b> .....	25
Глава 3. <b>Определите свою причастность</b> .....	35
Глава 4. <b>Внимание к своим планам и жизненным правилам</b> .....	47
Глава 5. <b>Не позволяйте страху манипулировать собой</b> .....	63
Глава 6. <b>Отказ от ответственности</b> .....	73
Глава 7. <b>Обращайте внимание на регрессию</b> .....	83
Глава 8. <b>Устанавливайте рамки дозволенного</b> .....	91
Глава 9. <b>Признайте вину</b> .....	97
Глава 10. <b>Не пытайтесь компенсировать</b> .....	105
Глава 11. <b>Избавьтесь от иррационального чувства вины</b> .....	115
Глава 12. <b>Ищите решение глубже</b> .....	129
Глава 13. <b>Отбросьте иллюзию тотального контроля</b> .....	141
<i>Послесловие. Доброта зарательна</i> .....	153
<i>Благодарность</i> .....	171
<i>Литература для вдохновения</i> .....	173