

УДК 159.923

ББК 88.5

C18

Переводчики А. Наумова и Н. Фитисов

Редактор Н. Ершова

**Санд И.**

C18 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).*

© Ilse Sand, 2020

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-4567-1 (серия)

ISBN 978-5-9614-4783-5 (рус.)

ISBN 978-8-7022-9932-8 (дат.)

# СОДЕРЖАНИЕ

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