СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к серии книг *(Хайди Шёнфельд)* 7

Часть I.
Почему многие кризисы можно преодолеть только через отказ. *(Элизабет Лукас)*

Отказ не приносит радость, но освобождает для нее пространство. 9

На что мы можем надеяться, когда благоприятный исход не гарантирован... 11

Разделенное горе – половина горя, Разделенное счастье – два счастья! 13

Как все исправить? Мечта о совершенном мире. 15

Отказ должен быть осмысленным – иначе от него стоит отказаться! 17

Отказ является осмысленным, если за ним стоит реальный про-мотив. 19

Древняя дельфийская мудрость “meden agan” – Ничего сверх меры! 21

Отказ от пресловутой серьезности и ода юмору. 22

Сегодняшние истины – это завтрашние заблуждения. 25

От жалоб к осознанию ценностей – столь необходимое переосмысление! 27

“Карусель нелюбви” и отказ от ударов в ответ. 30

Три плюс один способ борьбы с фрустрациями 33

Как перехитрить проделки амигдалы. 36

Принадлежат ли нам наша воля и наше время? 38

“Потому что свобода – это не только сбросить оковы” (Р. Месснер) 43

Всесторонняя индифферентность? Смесь нужды и скуки. 47

Вместо “чтобы мне было хорошо” – “для чего я хорош” 50

“Трагический оптимизм” как оружие в борьбе с мрачным пессимизмом. 53

Как не впасть в отчаяние, внезапно потеряв работу. 55

Что делать, если времени слишком много, потому что ты стар и одинок? 57

Низкая самооценка и ее коммуникативные последствия. 60

Как справляться с муками зависти, обиды и ревности? 63

Индивидуальный и коллективный сброс лишнего. 66

Преодоление страха перед неминуемым концом. Нас не запугать! 68

Часть II.
Задокументированные кейсы из практики логотерапии *(Хайди Шёнфельд)*

Вы должны беспокоиться обо мне! 71

Помогите, я не могу остановиться! 83

Если бы только у меня был ребенок! 100

Много есть, но не толстеть? 108

Враг рядом со мной. Сцены семейной жизни. 120

Враг во мне. Приманка смерти. 140

Заключение 151

Резюме 152

Послесловие 154