

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Предисловие	6
Глава 1. Как сделать первый шаг?	12
1.1. Сначала справьтесь с собой	12
1.2. Парадоксальные ходы	13
1.3. Что теперь?	13
Глава 2. Странные ходы в вашей игре	16
2.1. Прерывание стереотипов (приведение в замешательство) — игра с фантазией и юмором	16
2.2. «Как то, так и другое» вместо «либо одно, либо другое»	18
2.3. Ищите решение в исключениях	19
2.4. Поступайте так, как будто... ..	23
Глава 3. Почему мой партнер не такой, как...?	25
3.1. Познание партнера	25
3.2. Индивидуально-типичский процесс развития человека, принадлежащего к общительному типу	31
3.3. Индивидуально-типичский процесс развития человека, принадлежащего к вдумчивому, деловому типу	33
3.4. Индивидуально-типичский процесс развития человека действия	34
Глава 4. К каким типам личности относитесь вы и ваш партнер?	36
4.1. Еще немного типологии	36
4.2. Признаки человека общительного типа	37
4.3. Характерные черты человека вдумчивого, делового типа	45
4.4. Признаки человека действия	55
4.5. Типичные сочетания партнеров	62
Глава 5. Игры между партнерами — как этого избежать?	69
5.1. Игра или манипуляция?	69
5.2. Игровая модель «да, но...»	70
5.3. Осторожнее с теми, кто любит выступать в роли «спасителя», «жертвы» и «преследователя»!	71

5.4. Игра во власть	74
5.5. Игра в жертву	76
5.6. Игры в отождествление	77
5.7. Как реагируют партнеры, представляющие различные типы личности, на предложение начать игру	79
5.8. Лучше предотвратить вначале, чем лечить потом	79
Глава 6. Откройте скрытую сторону вашей натуры.	84
6.1. Как открыть себя	84
6.2. Метод достижения баланса	86
6.3. Раскрытие типа и отношения	88
Глава 7. Секрет компетентности.	95
7.1. Мы все разные	95
7.2. Скрытые способности	98
7.3. Продвижение путем повышения качества жизни	106
Глава 8. Качество жизни вопреки стрессу, порождаемому отношениями	108
8.1. Можно ли стать уравновешенным и счастливым?	108
8.2. Моя история — это не твоя история	111
Глава 9. Заставьте свою личность играть.	115
9.1. Наши «игровые ресурсы»	115
9.2. Как активизировать личностные ресурсы?	116
9.3. «Щелчок хлыста»	121
9.4. Смягчение негативных переживаний	124
Глава 10. Воздействуйте на партнера методом присоединения	127
10.1. Немного об отзеркаливании	127
10.2. Характерологическое присоединение	129
10.3. Метод присоединения в супружестве	134
Глава 11. Воздействуйте на партнера путем признания	145
11.1. Как и за что хвалить партнера	145
11.2. Видеть хорошее в плохом	146
11.3. Как преодолеть его оборону	148
11.4. Специфика похвалы	149
11.5. Рассматривайте ситуацию комплексно, но не усложняйте	153

Глава 12. Так сбываются желания	156
12.1. Правила постановки цели	156
12.2. Ваша личная цель	160
12.3. Главное «КАК»	162
12.4. Ключ к успеху.	163
Глава 13. Магический вопрос	164
13.1. Что может дать магический вопрос?	164
13.2. Фильмы с решением для различных типов	165
13.3. Видеть, чувствовать, слышать решения	165
Глава 14. Вместе здесь и сейчас	170
14.1. Планирование будущего	170
14.2. Типичные временные ловушки	171
14.3. Базовые ресурсы в роли «машины времени»	174
14.4. Времена и отношения	175
Глава 15. Говорить с партнером? Но как?	178
15.1. Важно понимать партнера	178
15.2. Находить решения с помощью «Я-посланий».	179
Глава 16. Здоровые представления	184
16.1. Важность саморегуляции.	184
16.2. Догматы, приносящие здоровье	185
16.3. Создание перспектив	187
16.4. Установка приоритетов	188
Заключение	190
Приложения	191
Приложение 1	
Опросники для анализа типа личности	191
Приложение 2	
Несколько тестов для самодиагностики	196
Приложение 3	
Некоторые методические рекомендации	
по применению системного метода.	206
Библиография	212