

Оглавление

Введение	6
Глава 1. Индивидуальная диагностика причин избыточного веса	9
Глава 2. Куда уходит детство: выявляем и устраняем серьезные причины повышенного аппетита	37
Глава 3. Отпускаем обиды.....	43
Глава 4. Работа с важнейшими событиями жизни, которые мешают сбросить вес	47
Глава 5. Методика «Кинотеатр»	55
Глава 6. Учимся правильно ставить цели.....	63
Глава 7. Методика «Семь хрустальных шаров».....	85
Глава 8. Основные препятствия на пути снижения веса, или Как найти и обезвредить вторичные выгоды.....	91

4 □ Возвращение к стройности

Глава 9. Освобождаемся от стресса: практические приемы для снятия стресса и эмоционального напряжения.....	121
Глава 10. Учимся различать голод и аппетит	143
Глава 11. Что бы такое съесть, чтобы похудеть?.....	157
Глава 12. Осторожно: опасные мысли!	169
Эпилог.....	173
Список дополнительной литературы	175