

Содержание

Вступление..... 7

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ
Часть первая

#невиноватая11

#сжирубесишься 18

#чурменячур.....26

#сбежавшаяневеста 33

#снежнаякоролева.....39

#лерасяйцами48

#одинокаялуна.....57

#каквпервыйраз65

РАЗБОР ПОЛЕТОВ

Неуловимость. Как проявляется76

 Поведение76

 Откуда берется.....85

 С чем сожительствует
 неуловимость.....90

 Как живетс с неуловимостью 93

Тревога.....97

 Ситуационная скорая помощь99

 Шаг первый: тело.....99

 Как дышать..... 101

 Шаг второй: мысли 102

 Шаг третий: действия104

 Шаг четвертый: проси помощи..... 105

 Как анализировать тревогу106

Дискомфорт в контакте 114

Личное пространство117

Самооценка..... 119

Личный опыт 119

 Бонус-трек.....122