

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ ИЗДАТЕЛЯ	3
ВСТУПЛЕНИЕ	7
ЧТО ТАКОЕ ХАРАКТЕР	14
ЖИВИ БЕЗ ОБИД.	18
Эффект бумеранга.	22
Обиды на жизнь.	24
Обиды на сослуживцев	27
Обиды супругов.	31
Обиды на друзей.	35
Обиды на родителей	40
Обиды родителей на детей.	45
Обиды на родственников.	47
Досада на себя.	55
Обиды и заболевания	60
Онкология и обиды	61
Уныние	64
Обиды и претензии	82
АУТОТРЕНИНГИ.	103
1. Учимся шипы превращать в розы.	105
2. Отпускаем противостояние.	106
3. Уменьшаем обиды.	107
4. Перестаем ущемляться.	109

5. Растворяем обиды.	112
6. Убираем раздражение	116
7. Помогаем другим	117
8. Освобождаемся от тяжести.	118
9. Запрещаем негатив.	121
10. Идем к Солнцу	123
11. Творим силой любви.	125
12. Медитируем на жемчужине в центре лотоса	128
13. Любуемся - значит лечим	131
14. Очищаем свой организм	134
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	139
СТИХИ СВЕТЛАНЫ ПЕУНОВОЙ	141
ИЗ ОТЗЫВОВ СЛУШАТЕЛЕЙ АКАДЕМИИ РАЗВИТИЯ СВЕТЛАНЫ ПЕУНОВОЙ.	144