



PAT PEARSON, M.S.S.W.

STOP SELF-SABOTAGE

THE 90-DAY PROGRAM

TINGGALKAN CARA HIDUP
YANG MERUSAK DAN DAPATKAN
HIDUP YANG LUAR BIASA

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	vii
Bagian Pertama: Mengenali Sabotase Diri	1
1. Sabotase Diri dan Teori Tingkat Kelayakan	3
2. Pengalaman-Pengalaman: Kisah-Kisah tentang Sabotase Diri	15
3. Apa yang Diawali dengan Ketakutan Akan Berakhir dengan Kekalahannya	23
4. Keyakinan: Anda Harus Dididik dengan Hati-Hati	29
5. Mendefinisikan Rasa Harga Diri dan Percaya Diri	41
6. Anda Membutuhkan Izin dari Masa Lalu Anda	63
7. Menemukan Apa yang Anda Inginkan: Sebutkan Namanya untuk Mendapatkannya	77
8. Dilema Kelayakan	87
Bagian Dua: Berhenti Menghalangi Diri Anda Sendiri	101
9. Perbincangan dengan Diri Sendiri	105
10. Pelepasan Diri: Menyatakan Perasaan Anda yang Sebenarnya kepada Diri Anda Sendiri	127

11. Komunikasi dan Koneksi	143
12. Pengasuhan Diri	155
13. Pendukungan Diri: Menganyam Jaringan Penopang Anda	173
14. Aku Mendapatkannya! Kisah Sukses Tingkat Kelayakan	195
Tentang Penulis	235