

## ОБ АВТОРАХ

**Мэттью Мак-Кей** — д-р философии, профессор Института Райта в Беркли, Калифорния. Мэттью — один из авторов таких книг, как *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, *Мысли и чувства (рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии)*, *Messages*, *Self-Esteem* и других, количество проданных экземпляров которых превысило два миллиона. Степень д-ра философии в клинической психологии он получил в Калифорнийской школе профессиональной психологии. У д-ра Мак-Кея обширная частная практика, он специализируется на терапии тревоги, гнева и депрессии.

**Джеффри С. Вуд** — д-р психологии, живет и работает в Сан-Франциско. Специализируется на когнитивно-поведенческой терапии депрессии, тревоги и травмы, а также на коучинге ассертивности и жизненных навыков. У него есть сайт [www.drjeffreywood.com](http://www.drjeffreywood.com). Автор книги *Getting Help*.

**Джеффри Брантли** — д-р медицины, консультант/адъюнкт-профессор факультета психиатрии Университета Дьюка, учредитель и директор программы Mindfulness-Based Stress Reduction (Снижения стресса на основе осознанности) в Центре интегративной медицины Университета Дьюка. Джеффри представляет программу Mindfulness-Based Stress Reduction в разных радио- и телепередачах и в многочисленных интервью. Автор бестселлера *Calming Your Anxious Mind*, один из авторов *Five Good Minutes: 100 Morning Practices to Help You Stay Calm and Focused All Day Long*.