



Содержание

ВВЕДЕНИЕ 11

ГЛАВА 1. Осознанность 17

Что я чувствую 18

Жонглирование мыслями 19

Что происходит в моей голове 20

Где я это чувствую 22

Что мне нравится... и что не нравится 23

Усиление напряжения и расслабление 24

Дыхание на четыре счета 26

Столько всего отвлекающего! 27

Культивирование благодарности 28

Один осознанный шаг за раз 29

Тучи в небе 30

Шаг назад 32

Ментальная карта дня 33

Успокаивающие бутылки 34

Медитация любящей доброты 36

ГЛАВА 2. Самооценка 39

Что мне в себе нравится 40

Выявление внутреннего диалога 41

Я это сделал 42

Недостатки знаменитостей 43

Что важно для меня 44

Что я говорю сам себе 45

О чем мне говорят социальные сети 46

Разрушители дружбы 47

Доброта к своему телу	48
Учимся на своих ошибках	49
Каникулы мечты	50
Ничто не сравнится со мной	51
Маленькая книга больших целей	52
Популярные ценности	53
Карточки позитивных утверждений	54

ГЛАВА 3. Навыки общения 57

Активное слушание	58
Угадай мою эмоцию	59
Возьми конфетку!	60
Искренние извинения	62
Объясните, пожалуйста	64
Обращение к аудитории	65
Пассивный, уверенный или агрессивный	66
О чем говорит поза	67
Слушаем глазами	68
Используем я-сообщения	69
Групповые дебаты	70
Зрительный контакт	72
Использование обратной связи	74
Общение через игру	75
Я – звезда!	76

ГЛАВА 4. Управление стрессом 79

Хороший и плохой стрессы	80
Что выбивает меня из колеи	82
Влияние стресса на тело	83
Стресс из-за прокрастинации	84
Стресс из-за перфекционизма	86
Антистрессовый мяч	88
Три навыка совладания	89
Прогрессивное расслабление	90
Отпустите стресс	92
Отдых для преодоления стресса	94
Беспокойство о будущем	96

Давление семьи	97
Давление ровесников	98
Развитие стрессоустойчивости	99
Учеба для снижения уровня стресса	100

ГЛАВА 5. Управление злостью 103

Как я реагирую на злость	104
Что меня злит	105
Высвобождение злости	106
Злость внутри меня	107
Крик	108
Последствия собственной злости	109
Злость на социальные сети	110
Мишень для злости	111
Спидометр для злости	112
Больше чем просто “злость”	113
Остановитесь... Подышите... Успокойтесь...	114
Место спокойствия	116
Успокаивающий плейлист	117
Реакция на злость	118
Это не вы	120

ГЛАВА 6. Тревожность 121

Портрет тревожности	122
Пять главных тревог	123
Дорожная карта тревог	124
Тревожность: не только мысли	126
Тревожащие заголовки	127
Беспокойство или тревога	128
Рефлексы тревоги	130
Как тревожность влияет на меня	131
Когда беспокойство встает на пути	132
Настольная игра тревог	134
Горная медитация	136
Разговор со своими страхами	138
Отвечайте... но не реагируйте	140

8 Содержание

Мое безопасное место	142
План совладания с тревогами	144

ГЛАВА 7. Депрессия 147

Мы все связаны	148
Двигайтесь — и вы почувствуете себя лучше	150
Танец избавления	152
Улыбка всем телом	153
Заполнение счастливого пространства	154
Автопортрет вслепую	155
Мое окружение — мои ресурсы	156
Уйти от своих мыслей	158
Кубик благодарности	159
Быстрые связи	160
Начало разговора	161
График свободного времени	162
Мозговой штурм для заботы о себе	163
Используйте свои таланты	164
Полоса препятствий	166

ГЛАВА 8. Хулиганство 167

Что такое хулиганство	168
Типы хулиганства	169
Больше чем хулиганство	170
Киберхулиганство	171
Ранящие слова	172
Напористость	173
Это не ваша вина	174
Уверенная поза	176
Убегать — это нормально	177
Молчаливая мантра силы	178
Супер “Я”!	180
Подпитка уверенности в себе	181
Безопасность — в количестве	182
Безопасность онлайн	183
Взываем к совести хулигана	184

ГЛАВА 9. Травма 185

Поделитесь своей историей	186
Была ли у меня травма	188
Вы не виноваты в травме	189
Даем названия сложным чувствам	190
Воспоминания о травме	192
Мои триггеры травмы	194
Возвращение досуга	195
Поймите травму	196
Совладание с травмой	197
Тяжелые мысли	198
Продышите сложные моменты	199
Упражнение на пять чувств	200
Построение своей системы поддержки	202
Рефлексия травмы	203
Портрет восстановления	204

ГЛАВА 10. Горе 205

Горе своими словами	206
Чувство горя	207
Вина выжившего	208
Смеяться — это нормально	209
До и после	210
Творчество при переживании горя	211
Как сохранить здоровье после утраты	212
График заботы о себе	213
Вы не одни	214
Нужно время, чтобы справиться с горем	215
Дневник горя	216
Шкатулка воспоминаний	217
Разговор с ровесниками	218
Напишите письмо	219
Как отпустить горе	220