

Содержание

| | |
|-------------|----|
| Посвящения | 10 |
| Об авторах | 11 |
| Предисловие | 13 |

Подготовка почвы для СFT ОС/СР

| | |
|--|----|
| Глава 1 • Введение в книгу | 29 |
| Глава 2 • Краткая “дорожная карта” СFT | 33 |
| Глава 3 • Почему ОС/СР? | 39 |
| Глава 4 • Максимально эффективно используем ОС/СР | 49 |
| Глава 5 • Трио спутников | 63 |

Часть I • Развитие сострадательного понимания

| | |
|--|-----|
| Модуль 1 • Первоначальная оценка и определение проблемы | 69 |
| Модуль 2 • Три системы эмоциональной регуляции | 80 |
| Модуль 3 • Успокаивающее ритмичное дыхание | 89 |
| Модуль 4 • Понимание сложного мозга | 96 |
| Модуль 5 • Исследование петель “Старый — новый мозг” | 104 |
| Модуль 6 • Осознанное дыхание | 110 |
| Модуль 7 • Под влиянием своего опыта | 117 |
| Модуль 8 • Сострадательный функциональный анализ | 125 |
| Модуль 9 • Образ безопасного места | 132 |
| Модуль 10 • Изучение стиля привязанности | 141 |
| Модуль 11 • Исследование страхов сострадания | 153 |

| | |
|--|-----|
| Модуль 12 • Формулировка основанных на угрозе случаев в CFT: историческое влияние и основные страхи | 159 |
| Модуль 13 • Формулировка основанных на угрозе случаев в CFT: стратегии безопасности и непредвиденные последствия | 171 |
| Модуль 14 • Осознанная проверка | 184 |
| Модуль 15 • Раскрываем сострадание | 192 |
| Модуль 16 • Дневник осознанного отношения к самокритике | 201 |
| Модуль 17 • Оценка результатов середины программы | 209 |

Часть II • Культивируем сострадательный образ жизни

| | |
|---|-----|
| Модуль 18 • Версии личности: сфокусированное на угрозе “я” | 223 |
| Модуль 19 • Культивируем сострадательную личность | 232 |
| Модуль 20 • Сострадательная личность в действии | 240 |
| Модуль 21 • Углубляем сострадательную личность | 250 |
| Модуль 22 • Поведенческие эксперименты в CFT | 264 |

Часть III • Развиваем поток сострадания

| | |
|--|-----|
| Модуль 23 • Сострадание, направленное от себя к другим: развитие навыков с использованием воспоминаний | 279 |
| Модуль 24 • Сострадание, направленное от себя к другим: развитие навыков с использованием воображения | 285 |
| Модуль 25 • Сострадание, направленное от себя к другим: сострадательное поведение | 295 |
| Модуль 26 • Сострадание, направленное от других к себе: развитие навыков с использованием воспоминаний | 302 |
| Модуль 27 • Сострадание, направленное от других к себе: открываемся доброте других людей | 309 |
| Модуль 28 • Сострадание, направленное к себе: написание сострадательных писем | 317 |

Часть IV • Сострадательно взаимодействуем со своими множественными “я”

| | |
|---|-----|
| Модуль 29 • Знакомимся со своими множественными “я” | 331 |
| Модуль 30 • Письмо от имени множественных “я” | 340 |
| Модуль 31 • Привязанность и профессиональное “я” | 349 |
| Модуль 32 • Внутренний сострадательный супервизор | 360 |
| Модуль 33 • Задействуем своего внутреннего сострадательного супервизора для работы с трудностями | 368 |

Часть V • Рефлексия программы СФТ ОС/СР

| | |
|--|-----|
| Модуль 34 • Поддерживаем и усиливаем сострадательный рост | 381 |
| Библиография | 391 |