

Содержание

Благодарности	17
Введение	19
Начало	20
Кому может помочь эта книга?	21
Как использовать эту книгу?	21
От издательства	23

Часть 1

Знакомство с основными понятиями и навыками

Глава 1. Эмоции	27
Контракт бесчувственности	28
Утрата и эмоции	29
Приласкайте собаку	29
Ваша собака и ваша зависимость	31
Заблуждения по поводу эмоций	32
Подробное рассмотрение	34
Избегание эмоций	36
Знакомство со своими чувствами	40
Распространенные эмоции	41
Заключение	46
Глава 2. Мысли	47
Как мысли связаны с эмоциями	47
Навязчивые мысли	49
Как возникают навязчивые мысли	50
Как покончить с навязчивыми мыслями	52
Почему ваши мысли неправильные?	56
Рассмотрение свидетельств	57
Уравновесить мысли	58
Отвлекающие мысли	61
Черно-белое мышление	61
Сверхгенерализация	62

Обесценивание позитивного	62
Катастрофическое мышление	63
Долженствование	63
Персонализация	64
Заключение	66
Глава 3. Поведение	67
Как призрак ощущает пули	67
Самореализующееся пророчество	68
Выбираем противоположное	71
Ценности	77
Более подробно о выборе противоположного	83
Заключение	87
Глава 4. Осознанность	89
Исследуем свой разум безоценочно	90
Воображаемые львы	91
Практика осознанности	92
Как дышать	95
Радикальное принятие	96
Молитва о безмятежности	99
Борьба, бегство или...	100
Заключение	103

Часть 2

Взгляд на ваши утраты

Глава 5. Утрата	107
Что такое утрата?	108
Зачем копаться в старых утратах?	109
Взгляните на ваши утраты	111
Исследуем влияние ваших утрат	116
Объединение ваших утрат	121
Заключение	123
Глава 6. Зависимость	127
Что такое зависимость?	128
Определение временной линии вашего аддиктивного поведения	139
Переключение на другую зависимость	142
Путь к благополучию	143
Болезнь или слабость	143

8 Содержание

Это начиналось по-другому	144
Лечение: когда лучшее время?	145
Закключение	146
Глава 7. Связываем зависимость и утрату	149
Порочный круг утрат и зависимостей	150
Как утрата приводит к зависимости?	150
Как зависимость приводит к утрате?	151
Временная линия утрат и зависимостей	153
Годовщины утрат	156
Подготовка к годовщинам утраты	158
Особенные триггеры	160
Закключение	163

Часть 3 Двигаясь дальше

Глава 8. Осознанное горевание	167
Совладание после утраты	169
Ничего не работает?	171
Снова о радикальном принятии	174
Личная стойкость	176
Горевание об утрате	177
Стойкость в действии	179
Закключение	180
Глава 9. Отношения	183
Базовые навыки коммуникации	185
“Я”-утверждения	185
Разговариваем с более “мягкими” эмоциями	186
Важно слушать	188
Как мышление по принципу “Все или ничего” угрожает отношениям	191
Поднимаясь над результатами	192
Определение нездоровых отношений	193
Что дальше?	197
Время уйти	197
Излечение сломанных отношений	198
Исцеляющий разговор	200
Восстановление доверия	205

Построение здоровой системы социальной поддержки	206
Как справиться с социальным дискомфортом	209
Заключение	212
Глава 10. Излечение, предотвращение срыва и дальнейшая жизнь	215
Питание	216
Сон	219
Фитнес	224
Работа	227
Как сделать так, чтобы работа была в радость	227
Развлечения	231
Заключение	238
Полезные ресурсы	239
Азартные игры	239
Алкогольная и наркотическая зависимость	239
Еда и питание	239
Курение	240
Медитация и осознанность	240
Отношения	241
Полезные веб-сайты	241
Работа	242
Семья и дети	242
Сон	243
Травма и восстановление	243
Упражнения	243
Утрата	243
Шопинг	244
Эмоции	244
Список литературы	247

Список упражнений

Глава 1. Эмоции	27
Упражнение 1.1. Вопросы для дневника	31
Упражнение 1.2. Выявление заблуждений по поводу эмоций	33
Упражнение 1.3. Способы избегания эмоций	37
Упражнение 1.4. Последствия избегания эмоций	39
Упражнение 1.5. Узнавая свои чувства	42
Упражнение 1.6. Что бы вы чувствовали?	43
Упражнение 1.7. Объединяем эмоции и ситуации из жизни	44
Глава 2. Мысли	47
Упражнение 2.1. Выявление навязчивых мыслей	52
Упражнение 2.2. Откуда возникают ваши навязчивые мысли?	54
Упражнение 2.3. Проанализируйте свидетельства	59
Глава 3. Поведение	67
Упражнение 3.1. Размышляя над своим поведением	70
Упражнение 3.2. Практика выбора противоположного	75
Упражнение 3.3. Тост на день рождения	77
Упражнение 3.4. Раскройте свои ценности	78
Упражнение 3.5. Размышления над ценностями	82
Упражнение 3.6. Принятие решений, основанных на ценностях	85
Глава 4. Осознанность	89
Упражнение 4.1. Исследуйте ваш разум	90
Упражнение 4.2. Представьте себе пространство	92
Упражнение 4.3. Исследуйте предмет	93
Упражнение 4.4. Считайте звуки	93
Упражнение 4.5. Оставайтесь сосредоточены и заинтересованы	94
Упражнение 4.6. Будьте в своем теле	95
Упражнение 4.7. Все так, как есть	98
Упражнение 4.8. Навык отстранения от ситуации	102
Глава 5. Утрата	107
Упражнение 5.1. Контрольный перечень утрат	112
Упражнение 5.2. Определение утрат	115

Упражнение 5.3. Насколько проработаны ваши утраты?	117
Упражнение 5.4. Рабочий лист “Влияние утраты”	120
Упражнение 5.5. Ваша реакция на утрату	122
Глава 6. Зависимость	127
Упражнение 6.1. Рабочий лист “Определение зависимости: алкоголь, наркотики, кофеин”	130
Упражнение 6.2. Контрольный перечень признаков зависимости: алкоголь или наркотики	134
Упражнение 6.3. Рабочий лист для определения иных видов поведения, которые вызывают беспокойство	136
Упражнение 6.4. Контрольный перечень признаков зависимости: поведение, которое вызывает беспокойство	138
Упражнение 6.5. Временная линия вашего аддиктивного поведения	140
Упражнение 6.6. Молитва благополучия	146
Глава 7. Связываем зависимость и утрату	149
Упражнение 7.1. Построение временной линии утрат и зависимостей	154
Упражнение 7.2. Размышления над временной линией утрат и зависимостей	155
Упражнение 7.3. Календарь годовщин утрат	159
Упражнение 7.4. Рабочий лист “Особенные триггеры”	161
Глава 8. Осознанное горевание	167
Упражнение 8.1. Быть наблюдателем	170
Упражнение 8.2. Игнорировать или принять	172
Упражнение 8.3. Листы, плывущие по течению	173
Упражнение 8.4. Подарок себе	175
Упражнение 8.5. Опросник личной стойкости	176
Упражнение 8.6. Не будьте “Борцом со спокойствием”	178
Упражнение 8.7. Прогулка со словами	179
Упражнение 8.8. Ваша стойкость в действии	180
Глава 9. Отношения	183
Упражнение 9.1. Список распространенных социальных проблем	184
Упражнение 9.2. Практика использования “я”-утверждений	186
Упражнение 9.3. Практикуем навыки слушания	190
Упражнение 9.4. Качества отношений	194
Упражнение 9.5. Определяем ваши здоровые и нездоровые отношения	196
Упражнение 9.6. Письмо-приглашение	199

12 Список упражнений

Упражнение 9.7. Формат исцеляющего разговора	202
Упражнение 9.8. Пакт про обязательство бросить	206
Упражнение 9.9. Отслеживайте свои мысли	211
Глава 10. Излечение, предотвращение срыва и дальнейшая жизнь	215
Упражнение 10.1. Журнал питания	218
Упражнение 10.2. Рабочий лист улучшения сна	222
Упражнение 10.3. Журнал сна	223
Упражнение 10.4. Журнал физической активности	226
Упражнение 10.5. Чтобы работа была в радость	230
Упражнение 10.6. Список приятных занятий	232