

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Благодарности</b>	10
<b>Об авторах</b>	11
<b>Предисловие</b>	13
<b>Вступление</b>	15
<b>Как пользоваться данной книгой</b>	17
<b>Глава 1. Суть когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)</b>	19
Как работает КПТ	21
Что такое поведенческая активация	22
Когда используется КПТ	23
Повышение самооценки и принятие себя	23
Укрепление отношений	24
Управление стрессом, гневом и тревожностью	24
Освобождение от чувства вины и стыда	24
Борьба с постоянными желаниями	25
Лечение психологических расстройств	25
Десять когнитивных искажений	26
Перемены требуют практики	31
Советы для лучшего обучения	31
Тренируйте гибкость мышления	32
Будьте осознанными	32
Прислушивайтесь к своим эмоциям	33
Примите неизвестность	33
Тренируйте сочувствие к себе и самопринятие	34
Старайтесь изо всех сил	34
Будьте открыты	35
Идем дальше	35
<b>Глава 2. Повышение самооценки и принятие себя</b>	37
Почему возникают проблемы с самооценкой	38
Окружение	38

Травля	38
Разрывы и прочие отказы	39
Проблемы самоидентификации	39
Дефицит поддержки	39
Биологические факторы	40
Травма	40
Критика бывает конструктивной	40
Прекращение руминации	48
Внешние факторы, влияющие на самооценку	50
Принятие личностного роста	54
<b>Глава 3. Укрепление отношений</b>	61
Здоровое общение	63
Обретите голос	63
Границы отношений	66
Обогащение отношений	67
Принимайте во внимание других людей	74
Сброс настроек	78
Четыре всадника	80
Стремление к балансу в отношениях	81
<b>Глава 4. Управление стрессом, тревожностью и гневом</b>	89
Управление стрессом	90
Управление тревожностью	94
Когда тревога связана со страхом неудачи	103
Управление гневом	106
Открытая агрессия	108
Пассивная агрессия	109
Пассивность	109
Ассертивность	110
Удаление гнева, слой за слоем	114
<b>Глава 5. Освобождение от чувства вины и стыда</b>	119
Коротко о чувстве вины	120
Чувство вины — это не сочувствие	120

Стремление избежать чувства вины	120
Чувство вины из-за злоупотребления	121
Борьба с ложной виной	123
Чувство вины в семьях	127
Когда чувство вины перерастает в ненависть к себе	131
Коротко о чувстве стыда	136
Проявление чувства стыда	138
<b>Глава 6. Борьба с пристрастиями</b>	<b>145</b>
Пристрастие к еде	147
Общие принципы борьбы с пристрастиями	153
Усмирение адреналиновой зависимости	159
<b>Послесловие</b>	<b>165</b>
Десять когнитивных искажений	166
<b>Англоязычные веб-сайты</b>	<b>167</b>
<b>Список литературы</b>	<b>168</b>
<b>Предметный указатель</b>	<b>173</b>