

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие</b>	11
<b>Введение</b>	14
<b>Инструкции</b>	20
<b>Квест 1. Развитие осознанности</b>	23
Развитие осознанности в горах Осознанности	28
Цель 1: наблюдение	29
Миссия 1: минутный отдых	30
Миссия 2: предмет	31
В чем польза?	34
Цель 2: осведомленность	35
Миссия 1: под сканером	36
Миссия 2: наблюдение за поездом мыслей	38
Миссия 3: колесо чувств	39
В чем польза?	45
Цель 3: баланс	46
Миссия 1: снаружи-внутри	47
Миссия 2: ощущения и восприятие	49
В чем польза?	51
Цель 4: релаксация	52
Миссия 1: наблюдение за поездом мыслей	53
Миссия 2: целебное дыхание	55
Миссия 3: станция эмоций	57
В чем польза?	58
Обращение к Мудрому разуму	63
Ежедневная практика осознанности	65

<b>Квест 2. Развитие стойкости к дистрессу</b>	<b>68</b>
Развитие стойкости в пустыне Дистресса	74
Курс 1: создание отвлекающего маневра	76
Тактика 1: соблюдать осторожность	77
Тактика 2: получать удовольствие	78
Тактика 3: товарищеские отношения (командная работа)	80
Тактика 4: смещать фокус внимания	82
Тактика 5: менять среду	84
Тактика 6: решать рутинные задачи	85
Создание отвлекающего маневра: стратегия	86
В чем польза?	90
Курс 2: взять себя в руки	91
Тактика 1: использовать зрение	92
Тактика 2: использовать слух	93
Тактика 3: использовать обоняние	94
Тактика 4: использовать осязание	95
Тактика 5: использовать вкус	96
Брать себя в руки: стратегия	97
Курс 3: преодоление трудностей	99
Модуль 1. Копинг для немедленного облегчения	100
Тактика 1: восстановление безопасности	100
Тактика 2: классическое обусловливание	102
Модуль 2. Копинг для предотвращения дистресса	104
Тактика 1: восстановление ценностей	104
Тактика 2: перерыв	108
Техника 3: осознание рутинных занятий	109
Справиться с этим: план действий	110
В чем польза?	111
Радикальное принятие	114
Радикальное принятие ситуации	115

Радикальное принятие себя	120
Применение радикального принятия в повседневной жизни	121
<b>Квест 3. Совладание с эмоциями</b>	124
Контроль чувств на острове Эмоций	129
Раздел 1: распознавание эмоций	131
В чем польза?	141
Раздел 2: барьеры на пути	143
В чем польза?	148
Раздел 3: спасательный жилет	150
Круиз	152
Преодоление препятствий	154
В чем польза?	159
Раздел 4: исследование эмоций	161
В чем польза?	163
Раздел 5: преодоление препятствий	165
В чем польза?	169
Раздел 6: умение плыть против течения	171
В чем польза?	181
Этап 1: изучить	185
Этап 2: разработать план Б	187
<b>Квест 4. Совершенствование искусства общения</b>	191
Введение	192
Совершенствование искусства общения	196
Круг фокуса внимания	197
Программа 1: осознанный обмен информацией	199
Треугольник анализа	200
Программа 1: проверка операционной системы	200
Программа 2: тест на осознание потребностей	202
Программа 3: тест на определение приоритетных связей	204

Квадрат ценностей	206
Пентаграмма барьеров	208
Программа 1: устаревшие агрессивные паттерны	208
Программа 2: устаревшие пассивные паттерны	210
Программа 3: эмоциональная перегрузка	212
Программа 4: провал в распознавании потребностей	214
Программа 5: “что, если”	215
Программа 6: четыре мифа	217
Программа 7: вредоносные программы	219
Шестиугольник приемов	220
Программа 1: распознавание потребностей	221
Программа 2: модуляция давления	223
Программа 3: формула простых просьб	225
Программа 4: ассертивное общение	228
Ассертивный ввод данных	234
Программа 5: выявление блоков	236
Программа 6: говорить “нет”	238
Оттачивание навыков ассертивности	240
Семиугольник конфликта	242
Взаимная валидация	243
Повторение информации (говорение)	244
Проверка данных	245
Ассертивное слушание	246
Ассертивное подчинение	247
Техники для достижения компромисса	251
Я разрежу торт — ты получишь первый кусок	251
По очереди	252
Делать и то, и другое	252
Испытательный период	252
Каждому свое	252
Услуга за услугу	253

Часть того, что хочу я, с частью того, что хочешь ты	253
Найдите что-то общее	253
Анализ проблемных взаимодействий	254
<b>Совершенствование навыков</b>	261
Горы Осознанности	262
Пустыня Дистресса	262
Остров Эмоций	263
Пещеры общения	265
<b>Список литературы</b>	266