

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про авторів	11
Вступ	12
Негативний вплив захисних механізмів	12
Процеси змін	13
Поведінкова активація	14
Експозиція <i>in vivo</i>	14
Що таке процесно-орієнтована когнітивно-поведінкова терапія?	14
Як працює процесно-орієнтована когнітивно-поведінкова терапія?	15
Як користуватися цією книгою	17
Як отримати максимум користі від цієї книги	17
Звідки взялися ці методи?	18
Коли варто звернутися за додатковою допомогою, і як її отримати	18
Важливо те, як ви реагуєте на емоційний біль	19
Комплексний опитувальник CSI-55	20
Глава 1. Залученість	
Від поведінки уникнення до активних дій	27
Що означає поведінка уникнення	27
Процеси, що допомагають подолати поведінку уникнення	28
Проаналізуйте, на що ви витрачаєте час	29
Визначення того, чого ви уникаєте	33
Що таке цінності?	34
Визначення своїх цінностей	36
Процеси, що допомагають зрушити з місця	45
Визначаємо дії, що відповідають вашим цінностям (активація на основі цінностей)	45
Мобілізація для переходу до дій (поведінкова активація)	46
Дотримуємося щотижневого розкладу (планування дій)	55
Визначаємо перешкоди й долаємо їх	56
Активніше залучайтеся до життя	60
Висновки	62

Глава 2. Сміливість

<i>Від охоронної поведінки до відчуття захищеності</i>	63
Що таке охоронна поведінка	63
Відволікання	65
Прокрастинація	65
Надмірна підготовка	65
Пошук заспокоєння	66
Нескінченні перевірки	66
Втеча/уникнення	67
Процеси, які допомагають подолати охоронну поведінку	68
Ієрархія форм охоронної поведінки	68
Запобігання реакції	71
Експозиція	74
Процеси, які підвищують внутрішнє відчуття безпеки	88
Спостерігайте за своїми реакціями, що викликані страхом	88
Вчіться переносити невизначеність	89
Висновки	90

Глава 3. Пристрасть

<i>Від емоційної поведінки до рішень, заснованих на цінностях</i>	91
Що таке емоційна поведінка	91
Процеси, що послаблюють емоційну поведінку	93
Візуалізуйте свої емоції та спостерігайте за ними	93
Аналізуйте свою емоційну поведінку	94
Сплануйте протилежні дії	97
Виконуйте протилежні дії	102
Практикуйте відкладену поведінку	103
Уявіть ідеальну версію себе	103
Процеси, які допомагають діяти з опорою на цінності	104
Визначаємо переваги для себе	105
Застосовуємо протилежну поведінку в різних ситуаціях	106
Досягаємо стійких змін	107
Висновки	107

Глава 4. Стійкість

<i>Від нездатності переносити дистрес до прийняття болю</i>	109
Що таке нездатність переносити стрес	109
Процеси, що підвищують здатність переносити стрес	111
Уміння відпускати	111

Діафрагмальне дихання	112
Усвідомлення власного тіла	113
Розслаблення за допомогою сигнального слова	113
Візуалізація безпечного місця	114
Техніки самозаспокоєння	115
Відволікання	118
Думки, що допомагають впоратися зі стресом	120
Радикальне прийняття	123
Відпрацьовуємо навички подолання стресу	124
Процеси, що допомагають у прийнятті болю	128
Медитація прийняття	128
Висновки	130
Глава 5. Відкритість	
<i>Від емоційного уникнення до прийняття емоцій</i>	133
Що таке емоційне уникнення	134
Процеси, що зменшують емоційне уникнення та надмірне прагнення до контролю	136
Спостерігайте за чотирма компонентами емоції та дозвольте собі її відчувати	136
Знайомство з емоціями	141
Уявна емоційна експозиція	143
Процеси, які допомагають навчитися приймати емоції	145
Досліджуємо свій емоційний ландшафт	145
Вчимося виражати емоції словами	146
Медитація на прийняття емоцій	147
Висновки	148
Глава 6. Спокій	
<i>Від когнітивного уникнення до когнітивного прийняття</i>	149
Що таке когнітивне уникнення?	149
Процеси, які допомагають впоратися з когнітивним уникненням	150
Усвідомлене спостереження за думками	151
Когнітивна експозиція	155
Процеси, що допомагають розвивати когнітивне прийняття	159
Цілеспрямоване ведення щоденника	160
Оцінюємо свою готовність	162
Висновки	165

Глава 7. Ясність

<i>Від когнітивних викривлень до гнучкого мислення</i>	167
Що таке когнітивні викривлення	167
Процеси, які допомагають позбавитися когнітивних викривлень	168
Записуємо автоматичні думки	168
Визначаємо моделі обмеженого мислення	171
Формулюємо альтернативні думки	174
Процеси, що розвивають гнучкість мислення	179
Гнучкість мислення щодо негативних прогнозів	179
Гнучкість мислення при розв'язанні проблем	181
Гнучкість мислення при зацикленості на негативі	185
Гнучкість мислення під час читання думок і негативної атрибуції	188
Гнучкість мислення щодо обов'язків	192
Навички гнучкого мислення, які ви вже маєте	193
Висновки	196

Глава 8. Самооцінка

<i>Від самозвинувачення до самоспівчуття</i>	197
Що таке самозвинувачення	197
Процеси, які допоможуть впоратися з самозвинуваченням	198
Підраховуємо звинувачувальні думки	198
Аналізуємо звинувачувальні думки	200
Оцінюємо факти, на яких ґрунтуються звинувачувальні думки	201
Процеси, які допомагають розвивати самоспівчуття	204
Щоденник співчуття	204
Сканування тіла зі співчуттям	205
Співчуття до свого вразливого “я”	206
Лист співчуття	207
Співчуття у відсотках	209
Мантра самоспівчуття	211
Щоденник самоспівчуття	211
Висновки	214

Глава 9. Терпіння

<i>Від перекладання провини до співчуття</i>	215
Що таке екстерналізація?	215
Процеси, які допомагають впоратися з екстерналізацією	216

Розпізнавання гніву	217
Розслаблення в моменти гніву	218
Перебудова механізму виникнення гніву — змінюємо думки, що провокують гнів	223
Ненасильницьке спілкування	231
Процеси, що допомагають розвинути співчуття	234
Намір чинити навпаки	235
Трансформуємо гнів у співчуття до оточення	238
Висновки	239
Глава 10. Безтурботність	
<i>Від тривожності та румінації до збалансованого мислення</i>	241
Що таке повторюване негативне мислення	241
Процеси, що допомагають позбутися від повторюваного негативного мислення	243
Роз'єднання	243
Вправи на роз'єднання, які підходять для повсякденного життя	247
Техніки для боротьби з “липкими” або часто виникаючими негативними думками	250
Роз'єднання: закріплюємо навички	251
Процеси, що розвивають збалансоване мислення	252
Гнучкість уваги	252
Усвідомленість у повсякденному житті	256
Обираємо, на чому сфокусуватися	257
Висновки	258
Глава 11. Профілактика рецидивів	259
Крок 1. Складіть план тривожних ознак	259
Емоції, що сигналізують про небезпеку	259
Ризиковані ситуації	260
Жорсткі захисні механізми	260
Румінація, тривога і негативна оцінка ситуації	261
Уникнення та придушення	261
Крок 2. Повторення вивченого і закріплення навичок	262
Висновки	263
Додаток. Опитувальник CCI-55	264
Література	267