

# Повний зміст

Про авторку	11
Подяки	13
Передмова	17
Вступ	21
Ми всі в одному човні	22
Різниця між травмою і ПТСР	24
Вживання і прагнення відчувати себе по-справжньому живими	25
Як EMDR-терапевт працює з ПТСР і травмою	27
Про що слід пам'ятати	29
<b>Глава 1. Підготуйтеся до подорожі, яка зцілює</b>	<b>31</b>
Хибні уявлення про травму і ПТСР	33
Як ваш мозок реагує на травму	36
Почуття і тригери травм	37
Фізичні симптоми	40
Прощаємося з тягарем самоосуду	43
Налагоджуємо контакт із собою	45
Рух до мети	47
Сила уяви	48
Визначте, які зміни хочете собі пообіцяти	55
Шлях героя	56

---

<b>Глава 2. Опануйте важливі техніки</b>	<b>59</b>
Чому EMDR — ефективний метод лікування травми і ПТСР	59
Сила, що здатна зцілювати нав'язливі думки	62
Техніки білатеральної стимуляції	65
Визначте свої тригери	71
<b>Глава 3. Накопичуйте ресурси, щоб протистояти болю</b>	<b>83</b>
Пошук довіри та зв'язку зі світом усередині себе	85
Розвинення самоспівчуття	87
Створення контейнера	92
<b>Глава 4. Дослідіть свою травму і базові переконання</b>	<b>99</b>
Як зрозуміти досвід минулого	101
Як травма і ПТСР впливають на стосунки	106
Базові переконання	107
Негативні переконання	108
Позитивні переконання	113
Дистанціювання від травматичних спогадів	117
<b>Глава 5. Переосмисліть минуле, сьогодення і майбутнє</b>	<b>121</b>
Вчимося приймати минуле	123
Прийняття сьогодення	128
Робота над прийняттям себе	129
Три твердження, що сприяють життєстійкості	130
Назустріч майбутньому із натхненням та підтримкою	132

---

<b>Глава 6. Опануйте нові навички, щоб здолати тригери</b>	<b>143</b>
Коли травма спливає на поверхню	144
Що стоїть за стратегіями подолання	145
Заміна старих стратегій новими навичками	149
Сміливість виказати свою справжню природу	151
Творче зцілення	153
Залучаємо зв'язок мозку з тілом, щоб почуватися спокійніше	154
Зрозумійте особисті тригери	158
Уповільнюємо миттєву реакцію на тригери	163
<b>Глава 7. Зціліться у поточному моменті</b>	<b>173</b>
Визначення внутрішніх складових	175
Визнання свого внутрішнього розмаїття	182
Турбота про зранені частини	183
<b>Глава 8. Розблокуйте своє майбутнє</b>	<b>193</b>
Знайдіть своє призначення	194
Переосмислюємо минуле	195
Ким ви стаєте	198
Прийняття свого справжнього "я" та життєстійкість	203
<b>Література</b>	<b>205</b>