

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про автора	17
Вступ	18
Чому так складно зрозуміти автоматичні реакції	20
Як виникають автоматичні реакції	21
Внутрішній фільтр: індивідуальна система оцінки	22
Базові принципи когнітивно-поведінкового підходу	23
Для кого призначена ця книга	24
Структура книги	25
Чому зміни відбуваються поступово	27
Застосування навичок в реальних умовах	28
Результати, яких можна досягти	29
Резюме	31
Розділ I. Основи когнітивно-поведінкового підходу	33
Глава 1. Чому ми реагуємо емоційно	39
Як виникає емоційна реакція	40
Чому емоції проявляються стрімко	41
Як минулий досвід впливає на сприйняття	43
Роль тіла в емоційних процесах	44
Стійкість емоційних реакцій	46
Резюме	48
Глава 2. Як думки впливають на емоції та поведінку	51
Зв'язок між думками та емоціями	52
Вплив інтерпретацій на поведінку	53
Типові помилки сприйняття	54
Як посилюються емоції	56
Як думки перетворюються на звичні реакції	57
Резюме	58
Глава 3. Внутрішні схеми, переконання й життєвий досвід	61
Як формуються переконання	62
Чому переконання не викликають сумнівів	63

Ключова роль дитячого досвіду	65
Самосхеми та уявлення про себе	66
Вплив переконань на реакції, що проявляються	67
Резюме	68
Глава 4. Усвідомленість, прийняття та концентрація уваги	71
Що таке усвідомлене спостереження	72
Як прийняття допомагає впоратися з емоціями	73
Як увага впливає на наші почуття	74
Уповільнення емоційних реакцій	75
Сучасні напрямки КПТ	76
Резюме	78
Розділ II. Навички зміни мислення, емоцій і поведінки	79
Глава 5. Визначення цілей і збереження мотивації	83
Визначення цілей	84
Практичні вправи	84
Вправа 1. Визначення мети	84
Вправа 2. Важливість кожного кроку	85
Вправа 3. Структурування процесу	85
Вибір досяжних цілей	86
Практичні вправи	87
Вправа 1. Визначення прийнятної навантаження	87
Вправа 2. Втілення мети в конкретних діях	88
Вправа 3. Перевірка гнучкості та адаптивності мети	88
Поступове просування вперед	88
Практичні вправи	90
Вправа 1. Щодня по кроку	90
Вправа 2. Дія на хвилину	90
Вправа 3. Поділ кроку на етапи	91
Причини зниження мотивації	91
Практичні вправи	92
Вправа 1. Оцінка витрат життєвої енергії	92
Вправа 2. Оцінка прогресу за простими ознаками	93
Вправа 3. Оцінка рівня перевантаження	93

8 Повний зміст

Збереження темпу змін	93
Практичні вправи	94
Вправа 1. Щоденний мінімум	94
Вправа 2. Три ознаки прогресу	95
Вправа 3. Коригування складності плану	95
Резюме	95
Глава 6. Подолання депресивного мислення	97
Ознаки пригніченого стану	98
Практичні вправи	99
Вправа 1. Комплексна оцінка стану	99
Вправа 2. Визначення рівня втрати зацікавленості	100
Вправа 3. Оцінка старанності	100
Причини знесилення	100
Практичні вправи	102
Вправа 1. Визначення чинників, що зумовлюють занепад сил	102
Вправа 2. Просте заняття	102
Вправа 3. Перемикання уваги	103
Причини зниження енергійності	103
Практичні вправи	104
Вправа 1. Оцінка негативного впливу	104
Вправа 2. Поріг мінімального відновлення	105
Вправа 3. Відстеження рівня сил упродовж дня	105
Зміна сприйняття активності	106
Практичні вправи	107
Вправа 1. Двохвилинна дія	107
Вправа 2. Поділ завдань на прості кроки	108
Вправа 3. Запис внутрішнього діалогу про активність	108
Шлях до відновлення	109
Практичні вправи	110
Вправа 1. Просте відновлення	110
Вправа 2. Спостереження за собою	111
Вправа 3. Розумне планування дня	111
Резюме	111

Глава 7. Робота з тривогою, страхами та невизначеністю	113
Як виникає тривога	114
Практичні вправи	115
Вправа 1. Спостереження за циклом тривоги	115
Вправа 2. Оцінка ознак тривоги	116
Вправа 3. Швидке перемикання уваги	116
Як виникає страх	117
Практичні вправи	118
Вправа 1. Розпізнавання тригерів	118
Вправа 2. Перевірка обґрунтованості судження	118
Вправа 3. Дистанціювання від тривожної ситуації	119
Як зростає емоційна напруга	119
Практичні вправи	120
Вправа 1. Спостереження за тривогою	120
Вправа 2. Зміна фокусу уваги	121
Вправа 3. Перевірка обґрунтованості думки	121
Навички зменшення тривоги	121
Практичні вправи	122
Вправа 1. Виявлення перших ознак тривоги	122
Вправа 2. Три етапи сповільнення тривожної реакції	123
Вправа 3. Контакт із реальністю	123
Подолання страху невизначеності	123
Практичні вправи	125
Вправа 1. Думки та факти	125
Вправа 2. Почуття контролю	125
Вправа 3. Поступове прийняття невизначеності	126
Резюме	126
Глава 8. Керування гнівом і відновлення рівноваги	129
Чому виникають спалахи гніву	130
Практичні вправи	131
Вправа 1. Розпізнавання тригерів гніву	131
Вправа 2. Справжні причини гніву	132
Вправа 3. Оцінка рівня емоційного напруження	132

10 Повний зміст

Тілесні реакції під час гніву	133
Практичні вправи	134
Вправа 1. Усвідомлене сканування тіла	134
Вправа 2. Глибоке дихання	134
Вправа 3. Зняття м'язового напруження	134
Усвідомлення непередбачуваності реакцій	135
Практичні вправи	136
Вправа 1. Перші ознаки гніву	136
Вправа 2. Час для спостереження за собою	136
Вправа 3. Оцінка суджень	136
Відновлення емоційної рівноваги	137
Практичні вправи	138
Вправа 1. Глибоке дихання з повільним видихом	138
Вправа 2. Час для самоспостереження	138
Вправа 3. Заземлення через тілесні відчуття	138
Надання усвідомлених відповідей	139
Практичні вправи	140
Вправа 1. Три кроки до усвідомлення ситуації	140
Вправа 2. Визначення мети перед відповіддю	140
Вправа 3. Висловлювання в нейтральному тоні	140
Резюме	141
Глава 9. Автоматичні реакції, звички та зміна поведінки	143
Як виникають звички	144
Практичні вправи	145
Вправа 1. Вивчення звички	145
Вправа 2. Відстеження повторюваних дій	145
Вправа 3. Легка зміна звички	146
Зміна автоматичних реакцій	146
Практичні вправи	147
Вправа 1. Спостереження за виникненням автоматичної реакції	147
Вправа 2. Витоки автоматичної реакції	147
Вправа 3. Формування альтернативної поведінки	148

	Повний зміст	11
Розвиток навичок: повторення завчених реакцій		148
Практичні вправи		149
Вправа 1. Сила регулярного впливу		149
Вправа 2. Карта реакцій, що повторюються		149
Вправа 3. Закріплення нової поведінки		149
Поступова зміна поведінки		150
Практичні вправи		151
Вправа 1. Кожен день — простий крок		151
Вправа 2. Зниження складності завдання		151
Вправа 3. Визначення контексту		152
Формування нових моделей поведінки		152
Практичні вправи		153
Вправа 1. Визначення альтернативної реакції		153
Вправа 2. Оцінка ефективності поведінки		154
Вправа 3. Підготовка до складних ситуацій		154
Резюме		154

Розділ III. Стратегії підвищення емоційної стійкості та психологічного розвитку

Глава 10. Емоційна стійкість і запобігання рецидивам		161
Що таке емоційна стійкість		162
Практичні вправи		163
Вправа 1. Розуміння внутрішніх опор		163
Вправа 2. Глибоке дихання на три рахунки		164
Вправа 3. Швидке відновлення		164
Зміцнення внутрішньої опори		164
Практичні вправи		165
Вправа 1. Три підтримуючі фрази		165
Вправа 2. Список занять, що допомагають відновитися		166
Вправа 3. Відкладена реакція		166
Відновлення після відкату		166
Практичні вправи		167
Вправа 1. Тригери попередніх реакцій		167
Вправа 2. Пом'якшення самокритики		168
Вправа 3. Перехід до відновлення		168

12 Повний зміст

Перші ознаки відкату	168
Практичні вправи	170
Вправа 1. Перші ознаки відкату	170
Вправа 2. Щоденна перевірка стану	170
Вправа 3. Вчасна підтримка	170
Стратегії запобігання рецидивам	171
Практичні вправи	172
Вправа 1. Журнал ознак рецидиву	172
Вправа 2. План стабілізації стану	172
Вправа 3. Карта чинників ризику	173
Резюме	173
Глава 11. Керування часом і внутрішніми ресурсами	175
Вплив емоцій на внутрішні ресурси	176
Практичні вправи	177
Вправа 1. Оцінка доступних ресурсів	177
Вправа 2. Швидке відновлення	178
Вправа 3. Стабілізація емоційного стану	178
Як уникнути перевтоми	178
Практичні вправи	180
Вправа 1. Виснажливі завдання	180
Вправа 2. Виснаження/відновлення ресурсів	180
Вправа 3. Розпізнавання перших ознак втоми	180
Перерозподіл навантаження	181
Практичні вправи	182
Вправа 1. Карта ресурсомістких завдань	182
Вправа 2. Перерозподіл навантаження	182
Вправа 3. Цикл чергування	183
Джерела відновлення ресурсів	183
Практичні вправи	184
Вправа 1. Оцінка внутрішніх ресурсів	184
Вправа 2. Три хвилини на відновлення сил	184
Вправа 3. Відновлення ресурсів	185
Планування завдань	185
Практичні вправи	186
Вправа 1. Складання реалістичного плану	186

	Повний зміст	13
Вправа 2. Час на відновлення ресурсів		187
Вправа 3. Перегляд плану		187
Резюме		187
Глава 12. Самооцінка, образ Я та внутрішній критик		189
Як формується самооцінка		190
Практичні вправи		191
Вправа 1. Перший досвід самооцінки		191
Вправа 2. Чужі голоси		191
Вправа 3. Джерела внутрішньої опори		192
Звідки береться самокритика		192
Практичні вправи		193
Вправа 1. Усвідомлення внутрішнього голосу		193
Вправа 2. Зміна тону внутрішнього голосу		194
Вправа 3. Роль самокритики		194
Зовнішній вплив		195
Практичні вправи		196
Вправа 1. Відбиток чужого досвіду		196
Вправа 2. Внутрішні стандарти		196
Вправа 3. Переосмислення зовнішнього впливу		196
Самопідтримка		197
Практичні вправи		198
Вправа 1. Підтримуючий внутрішній діалог		198
Вправа 2. Журнал досягнень		198
Вправа 3. Межі прийняттого		198
Здорова самооцінка		199
Практичні вправи		200
Вправа 1. Мої сильні сторони		200
Вправа 2. Самооцінка за відсутності соціального тиску		200
Вправа 3. Внутрішня підтримка		200
Резюме		201
Глава 13. Стрес, втома та емоційне виснаження		203
Джерела стресу		204
Практичні вправи		205
Вправа 1. Карта стресорів		205

Вправа 2. Тригери емоційного перенапруження	206
Вправа 3. Можливості та вимоги	206
Вплив емоційного перенапруження на психіку	207
Практичні вправи	208
Вправа 1. Шкала емоційного виснаження	208
Вправа 2. Ознаки емоційного перенапруження	208
Вправа 3. Виснаження та відновлення	209
Ознаки емоційного виснаження	209
Практичні вправи	210
Вправа 1. Перші ознаки емоційного виснаження	210
Вправа 2. Оцінка рівня емоційного навантаження	211
Вправа 3. Поведінкові ознаки емоційного виснаження	211
Відновлення після емоційного виснаження	212
Практичні вправи	213
Вправа 1. План відновлення	213
Вправа 2. Час на відновлення	213
Вправа 3. Відновлення ресурсів	213
Стабілізація психічного стану	214
Практичні вправи	215
Вправа 1. Природний ритм активності	215
Вправа 2. Якорі дня	215
Вправа 3. Баланс навантаження та відпочинку	216
Резюме	216
Глава 14. Труднощі спілкування та встановлення особистих меж	219
Чому спілкування викликає напруженість	220
Практичні вправи	221
Вправа 1. Напружена ситуація	221
Вправа 2. Несвідома реакція	221
Вправа 3. Карта порушених меж	222
Труднощі спілкування	222
Практичні вправи	223
Вправа 1. Оцінка взаємодії	223
Вправа 2. Комфортний стиль спілкування	224
Вправа 3. Роль емоційної реакції	224

Порушення особистих меж	225
Практичні вправи	226
Вправа 1. Фізичні та емоційні сигнали	226
Вправа 2. Сфера особистих меж	226
Вправа 3. Оцінка взаємодії	227
Спокійне та впевнене спілкування	227
Практичні вправи	228
Вправа 1. Усвідомлена пауза	228
Вправа 2. Тілесна опора	228
Вправа 3. Заспокійлива фраза	229
Захист особистого простору	229
Практичні вправи	230
Вправа 1. Вербальний захист особистих меж	230
Вправа 2. Відновлення особистого простору	231
Вправа 3. Право на встановлення особистих меж	231
Резюме	232

Глава 15. Помилки сприйняття в міжособистісній комунікації	233
Як виникає непорозуміння	234
Практичні вправи	235
Вправа 1. Сказане й почуте	235
Вправа 2. Усунення непорозуміння	235
Вправа 3. Розмежування емоцій і змісту	236
Спотворення сприйняття під впливом емоцій	236
Практичні вправи	237
Вправа 1. Емоційний фільтр	237
Вправа 2. Факти та почуття	238
Вправа 3. Відтермінована реакція	238
Типові помилки в спілкуванні	238
Практичні вправи	240
Вправа 1. Перевірка припущень	240
Вправа 2. Відмова від узагальнення	240
Вправа 3. Вислухати співрозмовника	240

Як навчитися розуміти співрозмовника	241
Практичні вправи	242
Вправа 1. Розділення змісту та форми повідомлення	242
Вправа 2. Уточнення сенсу	242
Вправа 3. Дві форми сприйняття	243
Як досягти прозорості в спілкуванні	243
Практичні вправи	244
Вправа 1. Конкретизація думки	244
Вправа 2. Проекція та реальність	245
Вправа 3. Щирі наміри	245
Резюме	246
Розділ IV. Практикум	247
Глава 16. Тридцятиденна програма особистісних змін	249
Основні положення програми	250
Підготовчий етап	251
Структура програми	252
Щоденна практика	253
Закріплення результатів	255
Резюме	256
Післямова	259
Основні ідеї	260
Про що потрібно пам'ятати	261
Ключові етапи розвитку	262
Застосування навичок у повсякденному житті	262
Подальші дії	264
Резюме	265