

**ВВЕДЕНИЕ ..... 9**

**Глава первая. ОСОЗНАННОСТЬ. ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СЕБЯ ..... 15**

УПРАЖНЕНИЕ 1. Насколько ты осознаешь свои мысли? ..... 19

УПРАЖНЕНИЕ 2. Неосознанные мысли могут вызвать болезненные эмоции ..... 20

УПРАЖНЕНИЕ 3. Осознанное дыхание ..... 22

УПРАЖНЕНИЕ 4. Ведро эмоций ..... 26

УПРАЖНЕНИЕ 5. Как ощущаются твои эмоции? ..... 28

УПРАЖНЕНИЕ 6. Осознай физические ощущения ..... 29

**Глава вторая. ЧТО НАДО ЗНАТЬ ОБ ЭМОЦИЯХ ..... 33**

УПРАЖНЕНИЕ 7. Назови свои эмоции ..... 33

УПРАЖНЕНИЕ 8. Роль эмоций ..... 34

УПРАЖНЕНИЕ 9. Мысль, эмоция или поступок? ..... 41

УПРАЖНЕНИЕ 10. Разберись в мыслях, эмоциях и поступках ..... 42

УПРАЖНЕНИЕ 11. Понаблюдай за мыслями и эмоциями ..... 44

**Глава третья. УПРАВЛЕНИЕ НЕПОСЛУШНЫМИ ЭМОЦИЯМИ ..... 47**

УПРАЖНЕНИЕ 12. Рассуждающее, эмоциональное или мудрое «я»? ..... 50

УПРАЖНЕНИЕ 13. Определи свой обычный способ мышления ..... 51

УПРАЖНЕНИЕ 14. Измени образ жизни, чтобы обуздать эмоции ..... 57

УПРАЖНЕНИЕ 15. Как стать эффективнее ..... 64

УПРАЖНЕНИЕ 16. Противодействие порывам ..... 69

**Глава четвертая. ОСЛАБЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕННЫХ ЭМОЦИЙ ..... 73**

УПРАЖНЕНИЕ 17. С оценкой или без? ..... 74

УПРАЖНЕНИЕ 18. Не подливай масла в огонь ..... 76

УПРАЖНЕНИЕ 19. Преврати оценочные суждения в безоценочные ..... 79

УПРАЖНЕНИЕ 20. Самовалидация или инвалидация? ..... 82

УПРАЖНЕНИЕ 21. Что тебе говорят об эмоциях?	85
УПРАЖНЕНИЕ 22. Самовалидация	86
УПРАЖНЕНИЕ 23. Что тебе дает борьба с реальностью?	88
УПРАЖНЕНИЕ 24. Почему полезно принимать реальность?	92
УПРАЖНЕНИЕ 25. Медитация любящей доброты	94
<b>Глава пятая. ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС, НЕ УСУГУБЛЯЯ ЕГО</b>	<b>99</b>
УПРАЖНЕНИЕ 26. Как ты справляешься с трудностями?	100
УПРАЖНЕНИЕ 27. Отвлекись	104
УПРАЖНЕНИЕ 28. Успокой себя	106
УПРАЖНЕНИЕ 29. Разработай кризисный план	108
<b>Глава шестая. УЛУЧШЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ</b>	<b>115</b>
УПРАЖНЕНИЕ 30. Что доставляет тебе удовольствие?	116
УПРАЖНЕНИЕ 31. Как обрести контроль?	120
УПРАЖНЕНИЕ 32. Поставь перед собой цель	122
УПРАЖНЕНИЕ 33. Сосредоточься на хорошем	126
УПРАЖНЕНИЕ 34. Осознай свои эмоции	128
<b>Глава седьмая. УЛУЧШЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ</b>	<b>131</b>
УПРАЖНЕНИЕ 35. Подумай об отношениях с другими людьми	132
УПРАЖНЕНИЕ 36. Заведи как можно больше социальных связей	137
УПРАЖНЕНИЕ 37. Определи свой стиль общения	143
УПРАЖНЕНИЕ 38. Подумай о своих навыках асертивности	149
УПРАЖНЕНИЕ 39. Практика асертивности	152
<b>Глава восьмая. СОБЕРЕМ ВСЁ ВМЕСТЕ</b>	<b>157</b>
УПРАЖНЕНИЕ 40. Оцени свои успехи	157
УПРАЖНЕНИЕ 41. Упрямство и воля	162
<b>ОТВЕТЫ К УПРАЖНЕНИЯМ</b>	<b>165</b>