

Оглавление

Предисловие	7
-------------------	---

ЧАСТЬ I. ОСОЗНАНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЭМОЦИЙ И ПОДГОТОВКА К ПЕРЕМЕНАМ

Глава 1. Что такое эмоциональная ригидность	11
Глава 2. Тревога и подавленность	20
Глава 3. Азбука эмоций	40
Глава 4. Выработываем мотивацию и ставим цели	55

ЧАСТЬ II. НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ДОСТИЧЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГИБКОСТИ

Глава 5. Формируем гибкое внимание	91
Глава 6. Формируем гибкое мышление	105
Глава 7. Формируем гибкое поведение	144
Глава 8. Выработываем эмоциональную устойчивость	180
Глава 9. Учимся быть благодарными и сочувствовать себе	215
Глава 10. Так держать!	241
Благодарности	251
Литература	252
Примечания	254