

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| Предисловие к российскому изданию (Д. Ковпак) | 11 |
| Предисловие | 13 |
| Введение | 15 |
| О книге | 16 |
| Подходит ли это пособие именно вам? | 17 |
| Как извлечь максимум пользы из работы с этой книгой? | 18 |
| Глава 1. Ловушки сознания | 19 |
| Что такое повторяющиеся негативные мысли? | 20 |
| Оценка повторяющихся негативных мыслей | 25 |
| Триггеры | 27 |
| В ловушке своего мышления: последствия ПНМ | 30 |
| Когда нужно обращаться за профессиональной помощью? | 33 |
| Выводы | 36 |
| Что дальше? | 37 |
| Глава 2. Как справиться с парадоксом ментального контроля? | 38 |
| Белые медведи и парадокс ментального контроля | 39 |
| Отказ от контроля | 42 |
| Исправление стратегий контроля | 46 |
| Внедрение эффективных техник ментального контроля | 48 |
| Выводы | 55 |
| Что дальше? | 55 |
| Глава 3. Избавляемся от привычки беспокоиться | 56 |
| Непреодолимая потребность в беспокойстве | 58 |
| Оценка беспокойства | 62 |
| Виды обеспокоенности | 66 |
| Эффективное решение проблемы | 68 |
| Декатастрофизация беспокойства | 75 |

| | |
|--|------------|
| Эффективное использование декатастрофизации | 84 |
| Повторяющееся беспокойство | 84 |
| Выводы | 87 |
| Что дальше? | 87 |
| Глава 4. Избавляемся от чрезмерного мышления | 88 |
| Два вида чрезмерного мышления | 90 |
| Оценка чрезмерного мышления | 92 |
| Переосмысление потерянных целей | 95 |
| От «почему» к «как» | 101 |
| От внутреннего к внешнему | 109 |
| Выводы | 112 |
| Что дальше? | 113 |
| Глава 5. Преодоление сожалений | 114 |
| Что такое сожаление: мышление «должен был» и «мог бы» | 116 |
| Сожаление о совершенной покупке | 117 |
| Оценка сожалений | 120 |
| Проверяем возможности | 125 |
| Стратегия сокращения несоответствий | 130 |
| Выводы | 136 |
| Что дальше? | 137 |
| Глава 6. Противостояние чувству стыда | 138 |
| Что подумают другие? | 139 |
| Стыд как недостойная эмоция | 140 |
| Смущение и стыд | 142 |
| Оценка стыда | 146 |
| Стратегия сокращения: взгляд на более здоровую перспективу | 149 |
| Стратегия сокращения | 156 |
| Выводы | 162 |
| Что дальше? | 162 |
| Глава 7. Преодоление чувства унижения | 163 |
| Эмоция унижения | 164 |
| Оценка степени унижения | 168 |
| Перво-наперво остановить унижение | 173 |
| Избавление от унижения: самострадание | 174 |
| Борьба с унижением: хорошее во мне | 181 |
| Выводы | 184 |
| Что дальше? | 184 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Глава 8. Освобождение от обид | 185 |
| От обиды к обидчивости | 187 |
| Оценка обиды | 190 |
| Противостояние обидам | 194 |
| Благодарность | 195 |
| Прощение | 201 |
| Выводы | 208 |
| Заключение | 209 |
| Благодарности | 211 |
| Об авторах | 213 |
| Источники | 214 |