

Оглавление

Отзывы о книге	10
Предисловие доктора наук Стивена Порджеса	12
Введение	21
Глава 1. Краткое описание принципов и элементов поливагальной теории	27
Глава 2. Странствие по автономной нервной системе	38
Глава 3. Как научиться слушать свое тело	57
Глава 4. Тяга к взаимосвязи	68
Глава 5. Нейроцепция. Интуиция вашей нервной системы	86
Глава 6. Модели взаимосвязи и защиты	103
Глава 7. Якорь безопасности	123
Глава 8. Аккуратное внесение изменений	147
Глава 9. Исправляем свою историю	172
Глава 10. Трансцендентные переживания	188
Глава 11. Забота о нервной системе	205
Глава 12. Формирование сообщества	221
Заключение	239
Примечания	242
Благодарности	251
Об авторе	253