

# Содержание

<i>Введение</i> .....	7
<b>1. «Восприятие» – что это вообще такое?</b> .....	12
1.1. Слух, зрение и т.д.: внешнее восприятие .....	12
1.2. Восприятие – это всегда конструкция, формируемая мозгом.....	13
1.3. Роль мыслей и прошлого опыта.....	17
<b>2. Взгляд во внутрь: восприятие тела</b> .....	20
2.1. Краткий экскурс в психологию развития .....	24
2.2. Помогайте ребенку сформировать положительное чувство тела..	28
2.3. Зачем вообще нам нужно восприятие тела?.....	30
2.4. Способность принимать решения – зачем еще нужно восприятие тела .....	30
2.5. Наш мозг меняется через обучение .....	32
2.6. Самовосприятие – всегда конструкция, формируемая нашим мозгом.	33
2.7. Будьте открытыми для неожиданного опыта.....	34
<b>3. Если человек не чувствует своего тела</b> .....	36
3.1. «Бестелесные» и «неуверенные в своих ощущениях» .....	38
3.2. Когда Вы научились игнорировать свое тело? .....	40
3.3. Очевидная противоположность – тревожное самонаблюдение ..	42
3.4. Еще один небольшой экскурс в психологию развития – распознавание и называние чувств .....	43
3.5. Учиться новому можно всю жизнь.....	48
<b>4. Как обращаться с неприятными чувствами</b> .....	50
4.1. Используйте информацию, которая кроется в чувстве.....	58
<b>5. Систематическое обучение восприятию тела – какой метод мне подойдет?</b> .....	62
5.1. Старые традиции с Востока .....	62
5.2. Новые западные методы .....	68
5.3. Если я обучусь этим методам и стану их применять, что мне это даст?.....	72
5.4. Муки выбора: какой метод мне подходит?.....	73
5.5. Как найти хорошего учителя? По каким признакам можно сразу понять, что перед тобой – хороший учитель? .....	75
5.6. Можно ли изучить эти методы по книгам или DVD? .....	76
<b>6. Восприятие тела – осознанность в повседневной жизни</b> ...	78
6.1. Что такое «осознанность»? .....	82
6.2. Осознайте собственное тело .....	84

<b>7. Дыхание</b> .....	88
7.1. Дыхание – это что-то особенное: оно автономно... ..	93
7.2. ...но на него можно сознательно влиять.....	94
7.3. Изменение дыхания в повседневной жизни .....	99
<b>8. Найти ощущение «хорошего самочувствия» в собственном теле – напряжение и расслабление</b> .....	106
8.1. Меры, которые помогут Вам снизить уровень напряжения .....	110
8.2. Меры, с помощью которых Вы можете поднять уровень напряжения .....	117
8.3. Что делать, если внутреннее и внешнее напряжение находятся в дисгармонии? .....	123
<b>9. Положение тела</b> .....	126
9.1. Коррекция положения тела требует времени.....	127
9.2. Устойчивое положение и умение твердо стоять на ногах .....	129
9.3. Положение тела и внутреннее самообладание .....	130
<b>10. Развить заботливое отношение к своему телу</b> .....	138
10.1. Какие части Вашего тела Вам нравятся, а какие – нет? .....	142
10.2. Не слишком ли это эгоистично? .....	146
<b>11. Как обращаться с хроническими болями?</b> .....	152
11.1. Научиться лучше заботиться о себе .....	154
11.2. Знание о своем теле полезно.....	156
11.3. Движение как обезболивающее средство .....	158
11.4. Физические и психические ощущения при хронической боли .	162
11.5. Боль и травмы .....	166
<b>12. Сексуальность</b> .....	168
12.1. Способность к эротическим переживаниям .....	170
12.2. «Мужественность» и «женственность» .....	171
12.3. Выражайте свои потребности .....	174
12.4. Жажда новых открытий? .....	177
<b>13. Жить с травмами</b> .....	185
13.1. Тело и травма .....	186
13.2. Когда страх не слабеет.....	187
13.3. Снова установить доверительный контакт с собственным телом.....	190
<i>Литература</i> .....	194