

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к российскому изданию (Д. Ковпак)	10
Письмо к читателю	12
Часть I. Блуждающий ум	15
1. Прилипчивые мысли	16
2. Ментальное вторжение	20
3. Соедини точки	24
4. Мы в одной лодке	29
5. Открой в себе творческое мышление	33
Часть II. Исследование разума	39
6. Эксперимент с белым медведем	40
7. Я не хочу так думать	44
8. Дневник тревожных вторжений	50
9. Вопрос значимости	54
10. Стараться изо всех сил не думать так	59
Часть III. Как успокоить тревожное мышление	63
11. «Мерзкие» мысли	64
12. Размышления о мышлении	68
13. Здоровые тревожные мысли	72
14. Это не катастрофа	76
15. Проверка реальности	81
16. Спокойное мышление	85
17. Убить дракона	89
Часть IV. Отказ от контроля	93
18. Избыточное мышление	94
19. Миф о ментальном контроле	97
20. Щелчок	102
21. Неверный путь	106
22. Когда отвлечение не работает	109

Часть V. Принятие себя.....	113
23. Практика принятия себя.....	114
24. Блуждающий ум.....	119
25. Осознанное принятие.....	123
Часть VI. Упор на сильные стороны.....	127
26. Заставить отвлечение работать.....	128
27. Отвлечение в действии.....	131
28. Отложить на потом.....	135
29. Признание своей доброты.....	138
Часть VII. Стать более счастливым.....	141
30. Насколько ты позитивен?.....	142
31. Концентрация на счастье.....	145
32. Остановись, подумай, отреагируй.....	149
33. Позитивные воспоминания.....	152
34. Уловить доброту.....	155
Финишная черта.....	158
Об авторе.....	159