

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	5
Глава 1. Тревоги и стрессы в жизни Большого Города	
1.1. Большой Город — большие возможности.....	12
1.2. Тревога и ее последствия.....	15
1.3. Виды стрессов.....	16
1.4. Синдром хронической усталости.....	18
1.5. Синдром посттравматического стресса.....	19
1.6. Неврозы — как последствия стрессов.....	20
1.7. Психосоматические последствия.....	22
1.8. Личность, характер и болезнь.....	27
1.9. Алекситимия.....	31
1.10. Профилактика и защита.....	33
1.11. Концепция преодоления и поиска.....	34
1.12. Профилактика эмоционального выгорания.....	38
1.13. Практика.....	39
Глава 2. Терапия ощущениями и восприятиями	
2.1. Виды ощущений и восприятий.....	42
2.2. Звуковые ощущения.....	44
2.3. Цветовые ощущения.....	45
2.4. Обонятельные ощущения.....	47
2.5. Тактильные и двигательные ощущения.....	48
2.6. Ощущения и восприятия в гештальт-терапии.....	51
2.7. Терапия осознанием.....	56
2.8. Практика.....	57
Глава 3. Терапия воспоминанием и забыванием	
3.1. Воспоминания в психоанализе.....	60
3.2. Болезнь и выздоровление М. Зоценко.....	62

3.3. Подход А. Адлера.....	65
3.4. Терапия забыванием	68
3.5. Практика.....	71

Глава 4. Терапия воображением и представлением

4.1. Магическая сила образов.....	73
4.2. Воображение в поведенческой терапии	79
4.3. Воображение в гештальт-терапии.....	79
4.4. Терапия реальностью.....	81
4.5. Символдрама.....	83
4.6. Психосинтез Ассаджиоли	88
4.7. Эмоционально-образная терапия.....	99
4.8. Практика	105

Глава 5. Терапия размышлением

5.1. Рациональная терапия	109
5.2. Когнитивные ошибки	110
5.3. Тирания долженствования	114
5.4. Вина и обида	117
5.5. Депрессия.....	119
5.6. Позитивная психотерапия.....	127
5.7. Здоровая личность	131
5.8. Как научиться думать правильно.....	133
5.9. Практика	136

Глава 6. Терапия покоем и внушением, медитацией и сном

6.1. Магия покоя.....	138
6.2. Медитация.....	140
6.3. Виды медитации	142
6.4. Медитативная трансформация.....	147
6.5. Молитва, покаяние и прощение.....	149
6.6. Другие виды молитв	152
6.7. Аутогенная тренировка	153
6.8. Сон.....	157
6.9. Чудо ночного сна	157
6.10. Нормы ночного сна	160
6.11. Профилактика бессонницы	162
6.12. Рекомендации для нормализации сна	162
6.13. Музыкальная психотерапия для сна.....	165
6.14. Практика.....	165

Глава 7. Терапия питанием и воздержанием от еды

7.1. Питание и настроение	167
7.2. Наши основы — белки, жиры, углеводы.....	169
7.3. Щелочи и кислоты.....	176
7.4. Правила здорового питания	180
7.5. Причина переедания и лишнего веса.....	184
7.6. Интуитивное питание	188
7.7. Питание и смысл жизни	191
7.8. Экзистенциальная диета.....	194
7.9. Воздержание от еды	199
7.10. Психология похудения.....	202
Новый взгляд — NewLook	202
7.11. Практика	204
7.12. Нетрадиционные и некоторые «варварские» приемы и рекомендации по коррекции лишнего веса	206
7.13. Авторское заключение по поводу современных диет и методов коррекции лишнего веса.....	209

Глава 8. Терапия движением

8.1. Движение и жизнь.....	216
8.2. Движение по К. Куперу.....	220
8.3. Система Н. М. Амосова.....	226
8.4. Кинезиология в системе С. М. Бубновского.....	229
8.5. Йога	230
8.6. Десенсибилизация и переработка стресса при помощи движений глазами	236
8.7. Антистрессовая гимнастика супругов Пола и Гейл Деннисон	240
8.8. Другие виды движений	241
8.9. Практика	245

Глава 9. Терапия дыханием

9.1. Дыхание и жизнь.....	249
9.2. Дыхание йогов.....	252
9.3. Дыхание по А. Н. Стрельниковой	255
9.4. Дыхание по К. П. Бутейко	257
9.5. Дыхание по И. П. Неумывакину.....	260
9.6. Дыхание по В. Ф. Фролову	262
9.7. Дыхание по С. Грофу.....	266
9.8. Практика	268

Глава 10. Терапия мужеством и стойкостью

10.1. Жизнь как путешествие.....	271
10.2. Мужество в экзистенциализме.....	273
10.3. Страх смерти.....	274
10.4. Страх свободы.....	279
10.5. Страх изоляции.....	281
10.6. Философия стоицизма.....	282
10.7. Терапия мужеством.....	285
10.8. Практика.....	287

Глава 11. Терапия рыданием и плачем

11.1. Рыдания и плач как лекарство.....	290
11.2. Работа преодоления.....	292
11.3. Возвращение к жизни.....	294
11.4. О важности проявления чувств.....	296
11.5. Философия скорби.....	299
11.6. Терапия рыданием и плачем.....	302
11.7. Терапия посттравматического стресса.....	305
11.8. Другие приемы и методы проработки горя.....	307
11.9. Практика.....	308

Глава 12. Терапия радостью и смехом

12.1. Радость в ощущениях и восприятии.....	310
12.2. Источники радости.....	314
12.3. Философия радости в мировых религиях.....	318
12.4. Психология радости и счастья.....	319
12.5. Счастье и успех.....	322
12.6. Практика.....	323

Глава 13. Терапия любовью и безразличием

13.1. Все, что нам нужно.....	335
13.2. Когда любви нет.....	337
13.3. Виды любви.....	340
13.4. Любовь по Э. Фромму.....	342
13.5. Терапия любовью.....	347
13.6. Лекарство от любви.....	349
13.7. Практика.....	357

Глава 14. Терапия музыкой, пением и танцами

14.1. Историческая справка.....	361
---------------------------------	-----

14.2. Могущество ритма.....	365
14.3. Музыка и архетипы.....	369
14.4. Музыкальная аптека	371
14.5. Личность и ее музыкальные пристрастия	374
14.6. Вокальная терапия	378
14.7. Танцевальная терапия	379

Глава 15. Терапия творчеством и обретением смысла жизни

15.1. Творчество и здоровье	384
15.2. Терапия творческим самовыражением	390
15.3. Личность, здоровье и творческая смелость.....	394
15.4. Философия творчества и смысла	396
15.5. Терапия идеалами	401
15.6. Рекомендации	405
Заключение	407
Список литературы	409
Приложения.....	412
Основные публикации профессора В. Петрушина	423