

Оглавление

Благодарности	7
Введение.....	10
Глава 1. Знакомство с тем, как устроена наша внутренняя система	14
«Нарисуем» наш внутренний мир.....	15
Как части сменяют друг друга.....	20
Чем части напоминают программное обеспечение.....	24
Как пригласить в гостиную правильную часть	26
Глава 2. Сэлф во внутренней системе	30
Сэлф и психологический софт	34
Сэлф в поэзии	36
Осознанность и Сэлф	43
Глава 3. Как части развиваются	49
Части, отвечающие за тело и выживание	50
Части, которые помогают нам приспособливаться	56
Внутренние менеджеры	61
Глава 4. Как части взаимодействуют	69
Коалиции частей.....	73
Глава 5. Приводим части в равновесие.....	83
Когда части слишком усердствуют.....	83
Познакомимся со своими частями.....	84
Исследование частей.....	86
Призываем части на помощь	89
Защищающие части.....	90
Внутренний критик, судья и босс	96
Трансформация внутреннего критика, судьи и босса	100

Когда хорошие части становятся слишком хорошими	102
Тревожные части	104
Глава 6. Части и отношения	109
Петли в отношениях с любимым человеком	111
Z-процесс	112
Том анализирует свой опыт Z-паттерна	120
Глава 7. Отвлекатели и пожарные	129
Изгнанники	130
Когда отвлекатели превращаются в пожарных	133
Пример работы пожарного: булимия	135
Исцеление через работу с частями	141
Освобождение от бремени	144
Глава 8. Соединяясь с внутренней мудростью	150
Окно твоей души	152
Природа духовного опыта	156
Исцеляющее присутствие	157
Преобразование энергии Сэлф	159
Некоторые предостережения относительно наставников	160
Когда наставники не наставляют	163
Преображая силу наставников	164
Вопросы и выводы	173
Послесловие	180
Ресурсы	182
Другие книги, которые помогут вам узнать больше об IFS-терапии	183
Литература	184
Авторы	186