

Содержание

.....

Предисловие Д. Ковпака	11
Предисловие	14
Введение	17

ЧАСТЬ 1. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДИКТАТА ПРОШЛОГО И НАМЕТИТЬ ДЛЯ СЕБЯ НОВОЕ БУДУЩЕЕ

Глава 1. Если бы да кабы...	22
Наша жизнь — это минное поле	24
Как мы относимся к промахам	26
Откуда появляются «если бы да кабы»	28
Не нужно задаваться вопросом «почему?»	30
Не «почему?», а «что дальше?»	31
Механизм «если бы да кабы»	34
«Свидетели защиты»	36
Новое направление.	39
Глава 2. Взгляните на свою жизнь более реалистично.	41
Как мысли влияют на эмоции	43
Как изменить свое понимание ситуации	45

Как избавиться от привычки негативного искажения реальности.	46
Наиболее распространенные ментальные ошибки	48
«Если бы да кабы».	65
Что вас беспокоит?.	66

Глава 3. Вы правда хотите измениться? 77

Ах эти сладкие фантазии	78
Когда фантазии приносят вред	80
Наши скромные утехы	80
Защита от велений сердца.	85
Давайте прикинем, какую пользу может принести изменение себя	87
Принять решение	90
Когда достаточно одной капли	93
Навстречу изменениям.	95
Бросить вызов прошлому	96

Глава 4. Воспоминания о будущем и другие «ловушки памяти» 105

Неврологические исследования	105
Три уровня памяти	107
Воспоминания «если бы да кабы».	109
Правила памяти	110
«Воспоминания о будущем»	112
«Заштопать» память.	114
Эффект розовых очков	115

Почему не работает установка «просто забудь об этом»	116
Что может помочь?	117
Тактика отвлечения.	118
Изменение памяти	122

Глава 5. В будущее шаг за шагом 126

Пересчитать «жизненное уравнение»	128
Решение проблем.	130
Метод мозгового штурма.	130
Настоящий секрет успеха	134
Маленькими шагами	135
Собрать нужную информацию	140
Подумайте о компромиссах	143
Перепроверка плана	146
Оценка рисков	148
Уменьшение уровня риска.	150
Действуйте!	151

Глава 6. План Б — запасной вариант 152

«Маленький паук»	156
Попытаться снова	158
Изменить план.	159
Разработка альтернативного плана	160
Лицом к лицу с боязнью поражения	162
Не сдаваться!	164

Глава 7. Взять жизнь в свои руки	166
Процесс когнитивной терапии	167
Анализ мышления.	170
Еще несколько вопросов	173
Начать действовать.	175
Последствия выбора	177
Необходимая поддержка	180

ЧАСТЬ 2. КАК СПРАВИТЬСЯ С ОСНОВНЫМИ ДЕМОТИВАТОРАМИ

Глава 8. Эти ужасные «должен»...	
Как не стать рабом личных стандартов	183
Сила заповедей	184
Наши собственные «заповеди»	186
«Правильное поведение».	187
Тропа вины	188
Когда стандарты сталкиваются друг с другом	190
Подвергнуть правила сомнениям.	194
Любой выбор имеет последствия	199
Вперед по тропе жизни	200
Глава 9. Отчаянное желание поквитаться.	201
История мести.	202
Когда вам больнее, чем «им».	204
Правила успешной мести	210
Стоит ли это того?	211
Определить, кто виноват	213

Еще раз подумать.	214
Отбросить сожаления о потерях.	216
Счастливая жизнь — самая лучшая месть.	216
Глава 10. Сравнивая себя с другими	219
Сравнения	221
Субъективный процесс	224
Объективное сравнение	228
Проверка сравнения	232
Проверка вывода	232
Аргументация «все или ничего»	233
Выбраться из ловушки сравнений	234
Глава 11. Потерянная или «неправильная» любовь	236
Препятствия на пути к любви	238
Пусть придет любовь.	244
Ментальные ошибки в любовных отношениях	245
План романтических действий	254
Определиться с критериями	255
Только дураки влюбляются?	256
Глава 12. Как образ мышления «если бы да кабы» проявляется в повседневной жизни	258
Время паники	258
Осознать свои мысли	260
Прокрастинация	262

Почему мы откладываем на завтра?	265
Техника прокрастинации	266
Результат «если бы да кабы».	267
«Сейчас», а не «потом»	267
Нарастание «если бы да кабы»	269
Культурное давление.	271

Глава 13. «Они» — как противостоять давлению окружающих 274

Самая простая защита от «если бы да кабы»	276
Техника разоружения	277
Не падать духом!	279
Неизбежное давление	281
Искусство выигрывать.	282
Феномен «угасания»	283
«На рыбалке».	284
Чувство вины	286
Почему «им» так хочется говорить о прошлом?	287
Да, но...	289
Изменить «их»	291
Прежде чем бросить попытки, попытайтесь снова и снова...	294
Присоединиться к «ним»	297
Как справиться с «недосягаемыми»?	298

Глава 14. Буду, смогу, сделаю. 300

«Зал славы».	300
Взгляд Януса.	301