

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Общие принципы коррекции	5
Глава 1. Формирование симптомов мишеней и моделирование	12
Глава 2. Стикерная система напоминаний.....	17
Глава 3. Регулирование психического состояния с помощью дыхания («Дыхательная техника»).....	25
Глава 4. Прогрессивная мышечная релаксация и программа мониторинга и контроля мышечного тонуса	43
Глава 5. Метод А. Лоу	57
Глава 6. Контроль уровня психологической мобилизации	68
Глава 7. Программа контроля побуждений.....	86
Глава 8. Техника накопления полезных ФС.....	103
Глава 9. Техника экспозиции	117
Глава 10. Сочетания техник функциональной психотерапии	137
Глава 11. Психотерапия с контролем состояния, «Тест трёх компонент»	142
Вместо заключения	151