

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к российскому изданию (Д. Ковпак)	11
Предисловие	13
Введение	15
Нежелательные мысли и эмоциональный стресс	16
Глава 1. Тревожный разум	23
История Дэниела: как справиться с сомнением	24
Тревожные мысли и чувства	28
Определение навязчивых мыслей	31
Навязчивые мысли: творческий аспект	35
Вездесущность негативных мыслей	38
Вывод	41
Глава 2. Самоконтроль	43
История Эммы: в ловушке отчаяния	44
Как работает сила воли	45
Стратегии мотивации	48
Парадокс ментального контроля	52
Боязнь потери контроля	56
Вывод	58
Глава 3. Навыки контроля: самопознание	59
История Саманты: искаленная социальной тревожностью	60
Модель ментального контроля	60
Перспектива ментального контроля	64
Анкета ментального контроля	77
Глава 4. Навыки контроля: ментальная детоксикация	81
История Клэр: лицом к лицу со страхом	82
Токсичные и нетоксичные навязчивые мысли	82
Токсичные навязчивые мысли: интерпретация значимости	85

Нетоксичные навязчивые мысли:	
интерпретация незначительности	87
Токсичность	89
Детоксикация тревожных мыслей	92
Глава 5. Навыки контроля: умение отпускать	105
История Лии: преследуемая чувством сожаления	107
Развенчание мифов о ментальном контроле	110
Слабые стратегии контроля	118
Глава 6. Навыки контроля: осознанное принятие себя	128
История Саманты: приобретение навыков принятия	130
Что такое самопринятие	131
Развитие навыка принятия	135
Вывод	141
Глава 7. Навыки контроля: рабочие стратегии	143
История Дэниела: избавление от чрезмерных сомнений	144
Напоминание	145
Вывод	163
Глава 8. Увеличение количества позитивных мыслей	164
История Сун-Йи: спокойная неудовлетворенность	166
Насколько вы позитивны	167
Выявление позитивных эмоций	169
Активная реакция	173
Положительное воспоминание	176
Эффект благодарности	179
Переосмысление счастья	181
Вывод	183
Благодарности	184
Приложение. Устранение проблем, связанных с ментальным контролем	186
Навязчивые мысли: желаемые или нежелательные	187
Навязчивые мысли с высокой степенью риска	191
Ментальный контроль с психологом	195
Вывод	197
Источники	199