

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Вступление</b> . . . . .	.10
Как пользоваться этой книгой . . . . .	.12
<b>Глава 1. Развиваем внутреннее ощущение безопасности</b> . . . . .	.13
Восстановление после сексуального насилия . . . . .	.13
Что такое травма . . . . .	.15
Осознать симптомы травмы . . . . .	.17
Как понять, что вы в безопасности? . . . . .	.20
Как оценить безопасность ваших отношений . . . . .	.22
Как обрести чувство безопасности . . . . .	.23
Заземление . . . . .	.24
Направленность . . . . .	.27
Направленность на безопасность и блуждающий нерв . . . . .	.28
Важность осознанного дыхания . . . . .	.30
<b>Глава 2. Учимся распознавать реакции своего тела, развиваем осознанность и самосострадание</b> . . . . .	.35
Это не вы, это ваша нервная система . . . . .	.35
Достоинства и недостатки тонуса нервной системы . . . . .	.40
Почему ваше тело реагировало именно так . . . . .	.45
Осознанность: как проложить новые нейропути, которые приведут вас к спокойствию . . . . .	.47
Как вписать осознанность в свой плотный график . . . . .	.49
Почему самосострадание так важно . . . . .	.50
<b>Глава 3. Ощущения — это язык, на котором говорит тело</b> . . . . .	.55
Почему ощущения так важны . . . . .	.55
Типы ощущений . . . . .	.57
Список ощущений . . . . .	.58
Найти ощущение внутреннего благополучия . . . . .	.60
Ритмы жизни . . . . .	.67
Управление вниманием . . . . .	.70
Журнал осознанности . . . . .	.75

<b>Глава 4. Травмирующие воспоминания и триггеры</b> . . . . .	76
Мнемонические системы . . . . .	78
Вы не обязаны помнить . . . . .	80
Разделенное сознание . . . . .	82
Рассказывать, объяснять, заявлять — или нет? . . . . .	84
Заявление . . . . .	86
Триггеры — это образы и чувства из прошлого, с которыми нужно работать . . . . .	90
Как уменьшить действие триггера . . . . .	91
<b>Глава 5. Разбираемся с диссоциацией, флешбэками и страхом</b> . . . . .	99
Почему возникает диссоциация . . . . .	99
Что происходит во время диссоциации? . . . . .	100
Флешбэки . . . . .	104
Оставить прошлое в прошлом . . . . .	106
Сны и кошмары . . . . .	108
Пробуждение в состоянии «бей — беги — замри» . . . . .	109
Подружитесь со своими снами . . . . .	110
Страх и интуиция: как их не перепутать . . . . .	111
Как мы настраиваемся на страх . . . . .	112
Стратегии работы с паникой . . . . .	114
Научитесь прислушиваться к своей интуиции . . . . .	116
<b>Глава 6. Границы — это постоянный процесс выбора</b> . . . . .	119
Типы границ . . . . .	121
Прочувствовать свои границы . . . . .	123
Как «Оболочка» может сработать на практике . . . . .	127
Трансформация оболочки . . . . .	128
Слова, тон и голос . . . . .	132
Согласие — это динамический процесс . . . . .	135
Узнавать и называть свои потребности . . . . .	137
Установление границ . . . . .	140
<b>Глава 7. Повышаем психологическую устойчивость с помощью эмоционального интеллекта</b> . . . . .	141
Минимизация и подавление эмоций . . . . .	142
Признавать, разрешать и принимать эмоции . . . . .	143
Неприятные эмоции . . . . .	145

Учимся прислушиваться к тем сообщениям, которые несут в себе эмоции . . . . .	146
Злость и гнев . . . . .	147
Изучаем безопасные формы выражения гнева. . . . .	151
Размышляя о гневе . . . . .	155
Обида . . . . .	156
Стыд. . . . .	158
Угодничество . . . . .	160
Стыд и вина . . . . .	161
Стыд и внутренний критик. . . . .	162
Молчание и стыд . . . . .	164
Как тело воспринимает стыд. . . . .	164
<b>Глава 8. Скорбь по утраченному и восстановление своей сексуальной энергии . . . . .</b>	<b>170</b>
Дыхание с усилием . . . . .	171
Отвращение к сексуальным отношениям . . . . .	174
Сексуальная одержимость . . . . .	176
Сексуальная травма и проблемы в области тазового дна . . . . .	180
Травма, воспаление и блуждающий нерв . . . . .	181
Наше сердце, эмоции и синхронизация. . . . .	182
<b>Глава 9. Ваше сильное «я» . . . . .</b>	<b>185</b>
Сильные стороны характера. . . . .	185
Психологическая устойчивость. . . . .	189
Ваша подлинная сущность. . . . .	191
Прощать или не прощать. . . . .	195
<b>В заключение . . . . .</b>	<b>199</b>
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>200</b>
<b>Список литературы. . . . .</b>	<b>201</b>